

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

枠内に色がついているプログラムは
………初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム

レ……レイドプログラム

¥……有料プログラム

MONDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
	10:15~10:30 モーニングストレッチ15	
10:30~11:15 ヨガ45 美幸 【定員39名】	10:45~11:00 お尻シェイプ15	10:30~11:00 水中ウォーキング30
11:30~12:10 骨格リセトエクササイズ40 美幸 【定員39名】	11:15~12:00 フラダンス45 吉田文乃 【定員24名】	11:10~11:50 アクア40 里見百合香 【定員45名】
12:30~13:00 Group Fight 30 伊藤和登 【定員28名】	12:15~12:55 アロマヒーリングヨガ40 小杉直子 【定員24名】	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 【初級・中級】
13:15~13:45 UBOUND30 石井優花 【定員28名】	13:15~13:30 adidasGYM&RUN15	
14:00~14:30 Group Centery 30 佐々木愛奈 【定員39名】	13:45~14:25 ベーシックエアロ40 藤井美恵 【定員17名】	
14:45~15:15 MOSSA Power 【映像プログラム】		
	15:30~18:20 体操教室	
16:15~16:45 MOSSA Groove 【映像プログラム】		14:00~20:25 ジュニア スイミング スクール
17:00~17:30 MOSSA Fight 【映像プログラム】		
17:45~18:15 MOSSA Blast 【映像プログラム】		
18:30~18:45 adidasGYM&RUN15 【暗闇WORKOUT】		
19:00~19:45 Group Centery 45 道端恵美 【定員39名】	19:15~19:45 ベーシックエアロ30 石井清美 【定員17名】	19:00~20:00 成人 スイミング スクール 【初級・中級】
20:00~20:45 Group Power 45 佐々木真澄 【定員28名】	20:00~20:45 ZUMBA(45min) 石井清美 【定員17名】	
		20:30~21:10 アクア40 澤智徳
21:00~21:45 Group Fight 45 佐々木愛奈 【定員28名】	21:00~21:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	

WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:45~11:15 イージーエアロ30 小澤登 【定員28名】	10:30~11:15 太極拳45 鈴木咲子 【定員24名】	
11:30~12:10 骨格リセトエクササイズ40 小澤登 【定員39名】	11:30~12:15 温ヨガ リンパ45 伊藤純子 【定員24名】	11:10~12:00 親子ベビー スクール
12:30~13:00 Group Power 30 伊藤和登 【定員28名】	12:30~13:15 ヨガ45 小澤登 【定員24名】	12:20~12:50 クロール30 【定員20名】
		12:55~13:40 インジョイマスターズ45 【登録制】
13:30~14:15 Group Centery 45 福山美希 【定員39名】	13:30~14:15 ZUMBA(45min) 山田慶子 【定員17名】	13:50~14:20 アクア30 田口俊美
14:30~15:00 Group Fight 30 福山美希 【定員28名】	14:30~15:15 温ヨガ45 ジュンコ 【定員24名】	
		15:15~20:25 ジュニア スイミング スクール
16:00~18:00 ジュニア チアダンス	16:00~17:00 体操教室	
18:30~19:00 Group Power 30 畑岡秀一郎 【定員28名】	18:45~19:25 温アロマヒーリングヨガ40 佐々木真澄 【定員24名】	19:00~20:00 成人 スイミング スクール 【初級・中級】
19:15~20:00 Group Fight 45 畑岡秀一郎 【定員28名】	19:45~20:25 骨格リセトエクササイズ40 中村達也 【定員24名】	
20:15~21:00 Group Centery 45 佐々木真澄 【定員39名】	20:45~21:30 リトモス45 中村達也 【定員17名】	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 【登録制】
21:15~21:30 adidasGYM&RUN15 【暗闇WORKOUT】		

THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 パルスコースタージョン45 守屋郁子 【定員39名】	10:15~11:15 太極拳60 得字弘美 【有料プログラム】	10:40~11:10 水中ジョギング30
11:30~12:15 太極拳45 太極拳45 【定員39名】	11:30~12:15 ヨガ45 守屋郁子 【定員24名】	11:20~11:50 ミラクルアクア30 根本敦史 【定員40名】
12:30~13:15 ピラティス45 瀧口まゆみ 【定員39名】	12:30~13:15 リトモス45 MAYU 【定員17名】	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 【初・中級】
13:30~14:00 ハトソールジジセス30 本田麗 【定員39名】	13:45~14:15 骨格リセトエクササイズ30 神田知子 【定員24名】	
14:15~14:45 Group Fight 30 本田麗 【定員28名】	14:30~15:15 ヨガ45 神田知子 【定員24名】	
15:15~15:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】		
	15:30~16:20 キッズ大陸	
16:00~16:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】		
16:45~17:15 MOSSA Power 【映像プログラム】		
17:30~18:00 MOSSA Blast 【映像プログラム】		
18:30~19:00 UBOUND30 福沢純平 【定員28名】		17:00~19:20 ジュニア スイミング スクール
19:15~20:00 Group Centery 45 瀧口まゆみ 【定員39名】	19:15~19:45 adidasGYM&RUN30 高鹿麻衣 【定員24名】	
20:15~20:45 Group Fight 30 高鹿麻衣 【定員28名】	20:15~21:00 ヨガ45 Yumi 【定員24名】	
21:00~21:30 Group Power 30 佐々木真澄 【定員28名】	21:15~21:45 ストレッチボール®30 【映像プログラム】	

FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:15~10:45 ベーシックエアロ30 美幸 【定員28名】	10:15~11:00 リトモス45 中塚奈々 【定員17名】	10:20~10:50 アクア30 野本千寿子 【定員40名】
11:00~11:45 ヨガ45 美幸 【定員39名】	11:15~11:45 レギュラーエアロ30 中塚奈々 【定員17名】	11:10~12:00 親子ベビー スクール
12:00~12:30 ZUMBA(30min) 中塚奈々 【定員28名】	12:00~12:20 ストレッチボール®20 【定員24名】	12:15~12:45 背泳ぎ30 【定員20名】
12:45~13:30 ピラティス45 瀧口まゆみ 【定員39名】	12:45~13:45 フラダンス60 吉田文乃 【有料プログラム】	13:00~14:00 成人 スイミング スクール 【初・中級】
13:45~14:30 Group Centery 45 瀧口まゆみ 【定員39名】	14:15~15:00 温ヨガ リンパ45 小杉直子 【定員24名】	
14:45~15:00 adidasGYM&RUN15		
15:15~15:45 MOSSA Power 【映像プログラム】	15:15~15:45 温アロマストレッチ30 小杉直子 【定員24名】	
		14:00~20:25 ジュニア スイミング スクール
16:00~18:00 ジュニア ストリートダンス	16:15~16:45 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	
	17:00~17:30 MOSSA Centery 【映像プログラム】	
	17:45~18:15 MOSSA Groove 【映像プログラム】	
18:45~19:15 Group Fight 30 石神咲希 【定員28名】	18:30~19:00 MOSSA Fight 【映像プログラム】	
19:30~20:15 Group Centery 45 佐々木愛奈 【定員39名】	19:30~20:15 ハトソールジジセス45 元吉清美 【定員24名】	
20:30~21:00 Group Power 30 石井優花 【定員28名】	20:30~21:15 ホットヨガ45 Maemi 【定員24名】	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 【登録制】
21:15~21:45 UBOUND30 増井文哉 【定員28名】		

SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:15~11:00 Group Centery 45 福山美希 【定員39名】	10:15~11:00 Group Fight 45 伊藤和登 【定員17名】	10:00~12:30 ジュニア スイミング スクール
11:15~12:00 Group Power 45 石井優花 【定員28名】	11:15~11:55 骨格リセトエクササイズ40 瀧口まゆみ 【定員24名】	
12:15~12:45 adidasGYM&RUN30 福山美希 【暗闇WORKOUT】 【定員39名】	12:15~12:55 レギュラーエアロ40 田島朝一 【定員17名】	
13:00~13:45 ピラティス45 瀧口まゆみ 【定員39名】	13:15~13:45 MOSSA Fight 【映像プログラム】	
14:00~14:45 ZUMBA(45min) 加藤美恵 【定員28名】	14:00~14:45 ヨガ45 ジュンコ 【定員24名】	
15:00~15:30 UBOUND30 佐々木真澄 【定員28名】	15:15~15:55 温アロマヒーリングヨガ40 小杉直子 【定員24名】	
15:45~16:15 UBOUND30 石井優花 【定員28名】		13:00~19:10 ジュニア スイミング スクール
16:30~17:10 チャレンジエアロ40 石井清美 【定員28名】	16:30~16:45 adidasGYM&RUN15	
17:30~18:00 Group Fight 30 佐々木愛奈 【定員28名】	17:00~17:30 MOSSA Groove 【映像プログラム】	
18:15~19:00 Group Centery 45 瀧口まゆみ 【定員39名】	17:45~18:15 MOSSA Fight 【映像プログラム】	
	18:30~19:00 MOSSA Centery 【映像プログラム】	

SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:30~11:15 Group Fight 45 福山美希 【定員28名】	10:30~11:15 Group Centery 45 高鹿麻衣 【定員24名】	10:00~12:30 ジュニア スイミング スクール
11:30~12:15 ヨガ45 山崎早知子 【定員39名】	11:30~12:15 リトモス45 Yuu 【定員17名】	
12:30~13:00 ZUMBA(30min) 田島朝一 【定員28名】	12:30~13:00 adidasGYM&RUN30 石井優花 【定員24名】	
13:15~13:55 レギュラーエアロ40 田島朝一 【定員28名】	13:15~14:00 ホットヨガ45 Maemi 【定員24名】	13:00~13:50 親子ベビー スクール
14:15~15:00 ハトソールジジセス45 Maemi 【定員39名】	14:15~15:00 ヨガ45 野口尚美 【定員24名】	14:30~15:00 アクア30 山本ぼち尚美
15:15~15:45 Group Fight 30 高鹿麻衣 【定員28名】	15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ30 増井文哉 【定員24名】	15:15~15:45 クロール30 【定員20名】
16:00~16:45 Group Power 45 伊藤和登 【定員28名】	16:00~16:40 温アロマヒーリングヨガ40 石井優花 【定員24名】	16:00~16:45 インジョイマスターズ45 【登録制】
17:00~17:45 Group Centery 45 佐々木愛奈 【定員39名】	17:00~18:00 K-POP60 Maemi 【有料プログラム】	
18:00~18:30 Group Fight 30 伊藤和登 【定員28名】		

お知らせ

■プログラムに変更があった箇所は二重枠で表記しております。

ホットヨガご参加のお客様へ

ホットヨガご参加のお客様は、バスタオルを使用いたしますので、各自ご用意をお願い致します。
※温プログラムはバスタオルのご準備の必要はございません。