

※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
B……ビヨンドプログラム
¥……有料プログラム

月	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 フィットネスボール スイミングプール	Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 フィットネスボール スイミングプール	Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 フィットネスボール スイミングプール	Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 フィットネスボール スイミングプール	Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 フィットネスボール スイミングプール	Aスタジオ Bスタジオ ジム芝 フィットネスボール スイミングプール
11	10:00~10:30 ヨガ30 Takao	10:00~10:30 Group Power 30 岡部雄太	9:40~9:55 水泳インストラクター15 (映像プログラム) 途中入退場可	9:55~10:25 ポティエイブ30 田中沙季	10:00~10:30 ルトン ソールシンセシス30 宮石純実	10:00~10:45 ヨガ45 Takao
12	10:45~11:15 リトモス30 杉本恵子	10:15~10:45 body REmake 村治孝子	10:10~10:30 水慣れ30 スイミングコーチ	10:30~11:00 ホットヨガ45 長田由津恵	10:15~11:00 TRYnations LEVEL1 佐野明日香	10:15~10:45 MOSSA Century (映像プログラム) 途中入退場可
13	11:30~12:00 パンクエア30 杉本恵子	10:55~11:25 パンクエア30 高木洋子	10:30~11:00 Group Blast 30 宮石純実	10:40~11:25 フラダンス45 兼子和美	10:45~11:15 MOSSA Century (映像プログラム) 途中入退場可	11:00~11:35 おなかシェイプ15 (映像プログラム) 途中入退場可
14	12:20~13:05 レキチャーエア045 蛸沢亜希子	11:15~11:45 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	11:15~11:45 ホットヨガ45 (映像プログラム) 途中入退場可	11:40~12:10 腰痛予防 ストレッチ30 兼子和美	11:15~11:45 Group Fight 30 佐藤健一	11:05~11:35 パラス コーディネーション30 Takao
15	13:20~14:05 ZUMBA(45min) 蛸沢亜希子	12:00~12:40 MOSSA Fight (映像プログラム) 途中入退場可	11:30~12:30 TRYnations LEVEL2 佐野明日香	12:25~12:55 パラス コーディネーション30 兼子和美	12:15~12:45 パラス コーディネーション30 山本美喜	11:30~11:45 addisGYM&RUN15 (映像プログラム) 途中入退場可
16	14:20~14:50 パンクエア30 蛸沢亜希子	12:00~13:00 バドミントン 練習コース (1-2コース使用)	12:00~12:30 TRYnations LEVEL3 岡部雄太	13:15~14:00 ピラティス45 キムラアユ子	12:20~12:50 パラス コーディネーション30 山本美喜	11:50~12:35 ピラティス45 キムラアユ子
17	15:15~15:45 MOSSA Fight (映像プログラム) 途中入退場可	13:20~14:20 エンジョイ マスターズ60 スイミングコーチ	12:45~13:15 ピラティス30 (映像プログラム) 途中入退場可	14:15~15:00 ヨガ45 Takao	13:00~13:30 背泳ぎ30 スイミングコーチ	12:55~13:25 Group Power 30 佐藤健一
18	16:00~16:30 ルトン ソールシンセシス30 (映像プログラム) 途中入退場可	13:15~14:00 ヒップホップ45 MAR	13:30~14:00 Group Fight 30 佐野明日香	14:25~15:10 レキチャーエア045 michiko	13:45~14:15 パタフライ30 スイミングコーチ	12:50~13:35 ZUMBA(45min) キムラアユ子
19	16:45~17:15 パワーヨガ30 (映像プログラム) 途中入退場可	14:15~14:45 ルトン ソールシンセシス30 兼子和美	14:20~14:50 ダンスエア030 蛸沢亜希子	15:05~15:35 ZUMBA(30min) 蛸沢亜希子	14:00~14:45 ホットヨガ45 山本美喜	13:50~14:20 リットムヨガ30 (映像プログラム) 途中入退場可
20	18:45~19:00 addisGYM&RUN15 (映像プログラム) 途中入退場可	15:00~15:45 レキチャーエア045 兼子和美	15:00~15:30 リフレッシュヨガ30 (映像プログラム) 途中入退場可	16:00~16:30 MOSSA Fight (映像プログラム) 途中入退場可	15:10~15:40 MOSSA Century (映像プログラム) 途中入退場可	14:45~15:30 Group Blast 45 田中沙季
21	19:20~19:50 Group Power 30 河島久人	16:05~18:00 ジュニア チアダンス教室	16:30~17:00 ピラティス30 (映像プログラム) 途中入退場可	16:45~17:15 ルトン ソールシンセシス30 (映像プログラム) 途中入退場可	16:00~16:30 ルトン ソールシンセシス30 (映像プログラム) 途中入退場可	14:30~15:30 TRYnations LEVEL3 田中沙季
22	20:10~20:55 ZUMBA(45min) 山本美喜	17:00~17:30 パワーヨガ30 (映像プログラム) 途中入退場可	18:15~18:45 MOSSA Century (映像プログラム) 途中入退場可	17:00~18:00 ジュニア 空手教室	16:30~17:00 ヨガ30 Takao	14:15~14:55 おなかシェイプ15 (映像プログラム) 途中入退場可

各プログラムの定員について

■Aスタジオ32名または25名 ■Bスタジオ20名または17名
 ■ジム芝24名 ■フィットネスボール24名
 ※スタジオについてはプログラムによって定員が異なります。
 プログラムごとの定員や要購場所については別途館内掲示をご覧ください。

ホット温プログラムについて

■ホットプログラム室温32~36℃のプログラム
 ※タオル(大), 500ml以上のお飲み物をご用意ください。
 ■温プログラム室温28~32℃のプログラム
 ※500ml以上のお飲み物をご用意ください。

スイミング個別レッスンについて

スイミング個別レッスンにつきましては、サービスプログラム未実施の時間帯で、担当コーチの利用状況に応じて実施いたします。

プログラムの表記について

前回から変更となっているプログラムは、枠を二重線で表記しております。

10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22