

※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。

¥ ……有料プログラム

be ……ビヨンドプログラム

月 MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY												
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール										
10:10~10:40 腰痛予防ストレッチ30 山本		10:10~11:10 親子ベビー ※成人用4コース	10:00~11:00 健美操60 小長井	10:05~10:20 青竹ピクス@15 10:25~10:40 カラダほぐす15 10:45~11:00 お腹シェイプ15	10:00~11:00 成人スイミングスクール 藤川	10:00~10:30 腰痛予防ストレッチ30 吉川			10:00~11:00 パワーヨガ60 福島	10:20~10:35 お腹シェイプ15 10:40~11:00 ストレッチボール@20	10:10~11:10 親子ベビー ※成人用4コース			9:50~10:35 リフレッシュヨガ45 河内			10:20~10:35 カラダうごく15 10:40~11:00 ストレッチボール@20 11:05~11:20 お腹シェイプ15	10:15~11:15 成人スイミング スクール 中川			9:00~9:45 ジュニアスイミングスクール ※成人用2コース									
10:50~11:30 エアロ40 松田			11:10~11:55 ZUMBA(45min) 山根		11:15~12:00 インジョイマスターズ45 中川 (登録制)	10:45~11:25 ステップ40 ヒロ	10:40~10:55 カラダほぐす15 11:00~11:20 トレーニングヨガ20	10:55~11:25 ミラクル アクア30 中川					11:10~11:55 Group Fight 45 高橋			11:15~11:45 水中ジョギング30 小川				11:05~11:50 ZUMBA(45min) ヒロ	11:10~11:30 スライスストレッチ20 11:35~11:50 お腹シェイプ15	11:30~12:30 ジュニアスイミング ※成人用2コース	10:00~10:45 Group Blast 45 高橋							
11:45~12:45 ヨガ60 松田		11:45~12:15 水中ウォーキング30 小川	12:05~12:45 アロマヒーリングヨガ40 山根		12:15~12:45 パタフライ30 濱村	11:35~12:20 ZUMBA(45min) ヒロ		11:35~12:05 背泳ぎ30 中川					12:05~12:35 Group Blast 30 山下			11:35~12:35 ヨガ60 藤森				11:30~12:30 インジョイマスターズ60 小川 (登録制)			10:55~11:30 adidasGYM&RUN15 高橋 【暗闇WORKOUT】	9:30~13:00 ジュニアスイミング ※成人用2コース						
13:00~13:50 エアロ50 松井		13:00~13:30 水慣れ/背泳ぎ30 藤井	13:00~13:45 Group Fight 45 柴田		13:00~13:10 水中シナプソロジー10 13:15~13:45 アクア30 本田	12:30~13:20 ボディシェイプ50 松田			12:45~13:30 Group Centergy 45 山下				12:45~13:25 ステップ40 五十嵐			12:45~13:25 ステップ40 五十嵐				12:50~13:00 水中シナプソロジー10 13:00~13:30 ミラクル アクア30 中川			12:00~13:00 パワーヨガ60 長倉	12:30~13:00 カーディオキックボクシング30 川端 【暗闇WORKOUT】	13:00~14:00 親子ベビー ※成人用3コース					
14:00~14:30 ステップ30 松井			14:00~14:50 エアロ50 安岡			13:40~14:25 リフレッシュヨガ45 吉川			14:20~15:20 健美操60 中村				13:35~14:05 ZUMBA(30min) 五十嵐			14:15~15:00 Group Centergy 45 山下				13:10~13:40 adidasGYM&RUN30 山下 【暗闇WORKOUT】	13:30~14:30 ジュニアスイミング ※成人用3コース			13:10~13:55 Group Fight 45 川端	13:00~14:00 親子ベビー ※成人用3コース					
14:45~15:35 ボディシェイプ50 安岡		14:45~16:00 ジュニアスイミング ※成人用4コース	15:00~15:30 バランスボール30 山下		14:45~16:00 ジュニアスイミング ※成人用4コース	14:35~15:15 エアロ40 松井			14:45~16:00 健美操60 中村				14:45~16:00 ジュニアスイミング ※成人用4コース			14:45~15:45 ヨガ60 小原				13:50~14:35 Group Blast 45 山下			14:05~15:05 ヨガ60 小長井			14:00~17:00 ジュニア パーソナルレッスン ※成人用3コース				
15:45~18:45 キッズ ダンス		16:00~17:00 ジュニアスイミング ※成人用2コース	15:45~17:45 ジュニア バレエ教室		16:00~17:00 ジュニアスイミング ※成人用2コース			16:45~18:45 キッズ チアダンス					16:00~17:00 ジュニアスイミング ※成人用2コース			16:15~18:15 ジュニア バレエ				15:15~16:15 ジュニアスイミング ※成人用2コース										
		17:00~19:00 ジュニアスイミング ※成人用0コース			17:00~19:00 ジュニアスイミング ※成人用0コース			17:00~19:10 キッズ チアダンス					16:00~17:00 ジュニアスイミング ※成人用2コース			16:45~18:15 ジュニアスイミング ※成人用0コース				16:15~16:45 ジュニアスイミング ※成人用1コース										
19:00~19:40 アロマヒーリングヨガ40 佐藤		19:00~20:30 ジュニアスイミング ※成人用1コース	19:15~20:15 Group Power 60 柴田		19:00~20:30 ジュニアスイミング ※成人用1コース	19:05~19:50 Group Centergy 45 山下		19:20~19:50 カーディオキックボクシング30 龍 【暗闇WORKOUT】				17:00~19:00 ジュニアスイミング ※成人用0コース			18:15~19:15 ジュニアスイミング ※成人用3コース				18:30~19:30 Group Fight 60 川端	18:15~19:15 ジュニアスイミング ※成人用3コース										
19:50~20:10 HEAT-HIT20 【暗闇WORKOUT】			19:45~20:00 お腹シェイプ15 20:05~20:25 スライストレーニング20		19:00~20:30 ジュニアスイミング ※成人用1コース	20:00~20:45 Group Fight 45 柴田	20:20~20:25 お腹シェイプ15 20:30~20:45 お腹シェイプ15		20:00~20:20 HEAT-HIT20 【暗闇WORKOUT】			19:00~20:30 ジュニアスイミング ※成人用1コース			19:05~19:35 Group Blast 30 山下				19:40~20:10 Group Power 30 川端	19:20~20:20 スペシャル マスターズ60 (登録制)	19:20~20:20 成人スイミング スクール 小川									
20:20~21:20 Group Fight 60 龍		20:40~21:10 平泳ぎ30 吉水	20:30~21:30 Group Blast 60 高橋		20:40~21:10 ミラクル アクア30 松井	20:00~20:45 Group Fight 45 柴田	20:35~21:20 スペシャルマスターズ45 小笠原 (登録制)		20:30~21:20 HEAT-HIT20 【暗闇WORKOUT】			20:05~20:25 スライストレーニング20 20:30~20:45 お腹シェイプ15			19:45~20:30 Group Centergy 45 山下															
						20:55~21:25 Group Power 30 柴田		20:30~21:20 エアロ50 本田						20:40~21:25 Group Fight 45 高橋			20:35~21:20 インジョイマスターズ45 濱村 (登録制)													

ジムエリアショートレッスンの定員に関して
レッスン開始30分前からジムエリアでチケットを配布します。
チケットがなくなり次第、受付終了となります。
定員:8名

プールエリアご利用に関して
下記の時間帯はジュニアスイミングスクール開講の為、フィットネス会員様のコース利用を制限させていただきます。ご了承ください。
月~金:14:45~20:30
土曜日:10:00~12:30 13:30~19:15
日曜日:9:30~12:00
親子ベビー開講日 月~木:10:10~11:10 日:13:00~14:00