

※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
料……有料プログラム

ビ……ビジュアルナビプログラム
ビ……ビヨンドプログラム

月 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10		9:40~10:00 リフレッシュストレッチ20 【映像プログラム】			9:45~10:00 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】			9:40~10:00 リフレッシュストレッチ20 【映像プログラム】			9:45~10:00 モーニングストレッチ15 【映像プログラム】			9:40~10:00 リフレッシュストレッチ20 【映像プログラム】				
11	10:00~10:40 ボディメイクヨガ40 佐藤美佑		10:10~11:00 親子ベビー	10:05~10:35 ボディメイクヨガ30 【映像プログラム】		10:15~11:05 ミットアクア50 橋千鶴	10:40~11:10 ヨガ30 橋千鶴		10:10~11:00 親子ベビー	10:10~10:40 肩こりほくしヨガ30 【映像プログラム】		10:00~11:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	10:20~11:00 ボディメイク ユガ40 佐藤美佑		9:00~12:00 Jrスイミングスクール	10:05~10:35 ピラティス30 長村初子		8:00~11:00 Jrスイミングスクール
12	10:55~11:35 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	10:45~11:30 温ヨガ45 山中千晶		10:30~11:15 レギュラーエアロ45 濱崎翔太	10:40~11:10 MOSSA Centergy 【映像プログラム】		11:25~11:55 ヨガ30 橋千鶴		11:00~12:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	11:10~11:55 Group Power 45 今中吉一		11:05~11:35 温ヨガ30 金城華子	11:15~11:45 水慣れ30/クロール30 スイミングコーチ			10:50~11:35 チャレンジステップ45 長村初子	11:00~11:45 温パワーヨガ45 長村晴香	11:20~12:10 親子ベビー
13	11:55~12:35 ベーシックエアロ40 西原秀徳	11:50~12:35 温ヨガ45 山中千晶		11:35~12:05 ヨガ30 橋千鶴	11:30~12:10 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子		12:15~12:45 ヒップホップ30 松本愛里		11:20~11:50 Group Centergy 30 長村晴香	12:15~12:45 Group Fight 30 今中吉一		11:55~12:25 温ヨガ30 金城華子	12:00~12:30 ミラクル アクア30 スイミングコーチ			12:00~12:30 ピラティス30 辻あづさ	12:00~12:20 body REMake 長村晴香	12:20~12:30 Group Fight 30 富真ディエゴ
14	12:50~13:35 レギュラーエアロ45 西原秀徳	13:15~13:35 KOBASトレ20 ～体幹バランス～	13:00~13:30 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	13:05~13:35 バランスボール30 松本愛里		12:45~13:45 マスターズ練習レーン	13:00~13:40 ベーシックステップ40 長村初子		13:00~13:40 ハルトソールシンセシス30 金城華子	13:00~13:30 ハルトソールシンセシス30 金城華子		13:45~14:15 Group Groove30 松本愛里	13:40~14:20 骨格リセットエクササイズ40 金城華子			12:50~13:35 レギュラーエアロ45 井下恵子	12:50~13:05 adidasGYM&RUN15	13:30~14:00 ボディメイクヨガ30 【映像プログラム】
15	13:50~14:20 ヨガスクエアアロ40 吉野智子			13:50~14:20 ハルトソールシンセシス30 吉野智子			14:00~14:30 ハルトソールシンセシス30 吉野智子		13:30~14:30 TRYnations Lv.2 富真ディエゴ	14:00~14:30 Group Groove30 松本愛里		14:40~15:25 ヨガ45 金城華子	14:35~15:05 イージーエアロ30 井下恵子			13:50~14:35 Group Power 45 長村晴香	14:15~14:45 温パワーヨガ30 【映像プログラム】	14:00~15:00 成人スクール 土谷侑生 初・中級クラス
16	14:40~15:10 アロマヒーリングヨガ30 長村晴香	14:00~15:00 ピラティススクール 西原秀徳		14:35~15:20 健美操45 大城和美	15:00~15:30 ピラティス30 日隈一行		14:50~15:20 ハルトソールシンセシス30 吉野智子		15:30~16:30 TRYnations Lv.1 長村晴香	15:20~15:35 adidasGYM&RUN15		15:35~16:25 ヨガ45 金城華子	15:30~16:30 TRYnations Lv.1 長村晴香			15:00~15:45 Group Fight 45 清水洗	15:10~15:55 温ヨガ リンパ45 トレーナー	15:15~16:15 Jrスイミングスクール
17	15:25~16:05 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	15:30~16:30 TRYnations Lv.1 長村晴香		15:40~16:25 フラダンス45 林和美	15:45~16:30 Group Centergy 45 松本愛里		15:35~16:25 ヨガ45 金城華子		16:25~17:25 avex Dance Master 入門 小学生	16:25~17:25 avex Dance Master 入門 小学生		16:40~17:25 グループパワー45 松本愛里	16:50~17:50 body REMake 佐藤美佑		13:30~18:30 Jrスイミングスクール	16:00~16:45 Group Groove45 松本愛里		
18	16:20~17:20 チアダンス キッズクラス			16:35~17:35 avex Dance Master 入門 小学生	17:00~18:00 新極真空手教室 小学生クラス	15:15~19:15 Jrスイミングスクール	17:45~18:45 avex Dance Master 初級 小学生・中学生		17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生～25歳	17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生～25歳		17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生～25歳	17:00~17:45 Group Centergy 45 長村晴香			17:00~17:45 Group Power 45 清水洗	17:30~18:30 チャレンジエアロ60 【有料プログラムスクール】 平野健一	
19	17:30~18:30 チアダンス ジュニアクラス			17:45~18:45 avex Dance Master 初級 小学生・中学生			19:00~19:15 adidasGYM&RUN15		18:00~19:00 TRYnations Lv.2 清水洗	18:00~19:00 TRYnations Lv.2 清水洗		18:45~19:30 グループパワー45 松本愛里	18:10~18:55 Group Power 45 清水洗			18:45~19:30 グループパワー45 松本愛里		
20	19:30~20:15 レギュラーエアロ45 井下恵子	18:45~19:45 TRYnations Lv.1 富真ディエゴ		19:15~19:45 Group Centergy 30 松本愛里	19:40~20:40 TRYnations Lv.2 富真ディエゴ		19:30~20:00 Group Fight 30 清水洗	19:30~20:00 ハルトソールシンセシス30 松本愛里	19:10~19:55 ZUMBA(45min) 林和美	19:10~19:55 ZUMBA(45min) 林和美		19:30~20:30 成人スクール 藤井薫 初・中級クラス	19:40~20:25 チャレンジステップ45 平野健一			19:40~20:25 チャレンジステップ45 平野健一		
21	20:25~21:10 Group Fight 45 富真ディエゴ	20:30~21:00 ボディメイクヨガ30 【映像プログラム】	20:00~20:40 アクア40 米本珠美	20:00~20:30 ZUMBA(30min) 山本梨華	20:45~21:15 Group Groove30 山本梨華		20:20~21:05 レギュラーエアロ45 長村初子	20:20~21:00 温ボディメイク ユガ40 松本愛里	20:30~21:00 TRYnations Lv.3 清水洗	20:30~21:00 TRYnations Lv.3 清水洗		20:30~21:00 成人スクール 土谷侑生 初・中級クラス	20:35~21:35 スペシャルマスターズ60 土谷侑生					
22	21:30~22:00 Group Power 30 富真ディエゴ		20:45~21:45 マスターズ練習レーン	21:30~22:00 Group Groove30 山本梨華	20:55~21:55 body REMake 富真ディエゴ		21:20~22:05 グループパワー45 清水洗	21:10~21:25 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	21:30~22:15 レギュラーエアロ45 長村初子	21:30~22:15 レギュラーエアロ45 長村初子		21:15~22:00 Group Centergy 45 松本愛里						

連続受講のご案内

2種類の下記対象のプログラムでは1本の受講をお願いします。
 (水) 11:35-12:20-ヨガ30 20:45-21:30-Group Groove30
 (木) 10:35-11:20-Group Centergy 30 10:40-11:25-ヨガ30
 14:00-14:50-ハルトソールシンセシス30
 (金) 11:05-11:55-温ヨガ30
 (土) 13:40-温ボディメイクヨガ40、14:40-温パワーヨガ45
 14:00-14:45-Group Groove30 15:30-16:15-Group Fight 30
 ご理解とご協力をお願いします。※映像プログラムは定員制ではないため、対象外です。