

※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。

定員制プログラム
………定員制プログラム
………有料プログラム

………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		
	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10																		
11																		
12	10:15~10:45 骨格/エクササイズ30 山本梨華		10:10~11:00 親子ベビースクール	10:15~10:55 ベーシックエアロ40 岩下宏之		10:15~11:15 成人スイミング スクール	10:15~10:45 健美操30 舟津由美子					10:15~11:00 レギュラーエアロ45 足立みどり		10:10~11:00 親子ベビースクール	10:15~11:00 ZUMBA(45min) 松山泰子		10:20~11:05 ヨガ45 山中千晶	
13																		
14	11:05~11:50 Group Groove45 山本梨華		11:15~12:15 成人スイミング スクール	11:15~12:00 チャレンジステップ45 岩下宏之		11:25~12:05 ミットアクア40 平川真美	11:05~11:50 リトモス45 古家智恵					11:20~12:05 フラダンス45 林和美	11:30~12:15 BeginnerGATE 仁志由美	11:15~11:45 水中ウォーキング & ジョギング30	11:05~11:25 トレーニングヨガ20		11:25~12:10 チャレンジエアロ45 山中千晶	10:00~13:00 ジュニアスイミング スクール
15	12:05~12:50 レギュラーステップ45 岩下宏之	12:00~12:45 BeginnerGATE 仁志由美		12:20~13:05 Group Fight 45 A-SAH		12:15~13:15 エンジョイ マスターズ60	12:10~12:40 ベーシックエアロ30 N					12:25~12:55 Group Fight 30 江崎美沙喜		12:15~13:15 エンジョイマスターズ60	12:25~13:10 Group Power 45 橋本伶奈		12:30~13:15 Group Power 45 若井泰樹	
16	13:05~13:35 パワーヨガ30 江崎美沙喜		13:20~14:20 膝腰機能改善 水中運動スクール 平田紀子	13:25~13:55 腰痛予防ストレッチ30 江崎美沙喜		13:20~13:50 水中ウォーキング & ジョギング30	13:00~13:30 ボディシェイプ30 N					13:25~13:45 シナプソロジー20		13:30~14:15 ヨガ45 藤森ゆりか	13:40~14:40 TRYnations Lv.1 橋本伶奈		13:40~14:10 カーディオキックボクシング30 [随時WORKOUT] 若井泰樹	
17	13:55~14:25 Group Power 30 蓋谷壘			14:20~15:00 ベーシックエアロ40 肥塚昌幸		14:00~14:30 水慣れ/クロール30	13:50~14:20 Group Power 30 江崎美沙喜					14:05~14:35 ピラティス30 日隈一行		14:35~15:05 ピラティス30 藤森ゆりか		14:30~15:15 Group Blast 45 井堀晃輝		13:40~14:30 親子ベビースクール
18	14:45~15:30 ZUMBA(45min) 林和美			15:00~15:40 ベーシックエアロ40 肥塚昌幸			14:45~15:20 Group Centergy 45 酒井恵					14:55~15:40 ZUMBA(45min) 久保中絹子		15:20~16:00 ベーシックエアロ40 渡邊かつみ	13:15~17:30 ジュニアスイミング スクール		15:30~16:05 バルトソールシンセシス30 今井紗耶佳	
19	15:45~16:15 青竹ピクス®30 林和美			16:20~17:20 チャレンジエアロ40 肥塚昌幸			15:40~16:10 骨格/エクササイズ30 酒井恵					16:20~17:20 ジュニアダンススクール リトルキッズ		16:15~17:00 チャレンジエアロ45 渡邊かつみ		16:00~17:00 TRYnations Lv.3 若井泰樹		15:00 ~17:00 ジュニアスイミング イベントレッスン枠
20				17:00~17:20 チャレンジエアロ40 肥塚昌幸			17:00~18:00 新極真会 キッズ空手スクール 長田栄次					17:20~18:20 ジュニアダンススクール キッズクラス		17:15~17:45 Group Centergy 30 松本愛里		16:25~17:10 ヨガ45 今井紗耶佳		
21	18:50~19:05 お腹シェイプ15		15:00~20:15 ジュニアスイミング スクール	17:30~18:30 チャレンジエアロ40 ジュニアクラス		15:00~20:15 ジュニアスイミング スクール	19:00~19:45 Group Centergy 45 YUKO					18:35~19:20 リトモス45 松山泰子		18:00~18:30 Group Groove 30 松本愛里		18:50~19:20 Group Power 30 蓋谷壘		
22	19:25~19:55 ZUMBA(30min) 久保中絹子			18:45~19:15 ボディシェイプ30 N			20:10~21:10 Group Power 60 [有料プログラムスクール] 蓋谷壘					19:35~20:20 ヨガ45 松山泰子		17:30~18:30 TRYnations Lv.2 橋本伶奈		19:15~20:15 成人スイミング スクール		
23	20:15~20:30 adidasGYM&RUN15		20:20~20:50 クロール30	19:35~20:20 レギュラーエアロ45 N		20:15~21:15 成人スイミング スクール	21:35~22:20 Group Fight 45 蓋谷壘					20:40~21:25 Group Fight 45 橋本伶奈		18:10~19:10 マスターズ 練習レーン 1コース開放				
24	20:50~21:35 Group Power 45 橋本伶奈			20:35~21:20 Group Blast 45 井堀晃輝			21:35~22:20 Group Fight 45 蓋谷壘					21:45~22:15 Group Power 30 橋本伶奈		19:40~20:25 Group Fight 45 橋本伶奈				
25	21:55~22:25 Group Fight 30 橋本伶奈			21:35~22:20 ボディシェイプ45 長村初子		21:15~22:15 TRYnations Lv.2 林文太郎												

定員
《スタジオ》
ツールあり:26名、ツールなし:28名
《ファンクショナルエリア》
8名

プールプログラム使用コース数
泳法系…1~2コース
エクササイズ系…2~3コース
ジュニアスクール…1~4コース
※参加人数により多少の増減がございます

(木)20:10~のGroup Power 60に関して
有料のスクール制レッスンとさせていただきます。
詳細は別途告知POPをご覧ください。