

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

ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
			10:10~11:00 親子ベビースクール
10:20~11:20 ヨガ60 西川ゆきこ			
			11:15~12:15 成人スイミング スクール
11:30~12:20 エアロ50 山本梨華	11:35~11:55 骨格/セトエクササイズ20 【定員25名】		
	12:00~12:15 くびれシェイプ15		
12:35~13:25 ステップ50 若下宏之 【定員30名】	12:35~12:50 美尻シェイプ15	12:30~13:10 アクア40 西川ゆきこ	
	13:00~13:20 ストレッチボール®20 【定員15名】	13:20~14:20 膝腰機能改善 水中運動スクール 平田紀子	
13:35~14:20 Group Fight 45 FUKU(福富良宏)			
	14:30~14:45 FUKUスペシャル		
14:55~15:40 Group Power 45 RUI(蓋谷望) 【定員30名】	15:00~15:15 青竹ピクス®15		
	15:30~15:50 ヨガストレッチ20 <ビジュアル>		
15:50~16:20 腰痛予防ストレッチ30			
	16:30~16:50 トレーニングヨガ20 <ビジュアル>		
		15:15~20:15 ジュニアスイミング スクール	
18:50~19:35 ZUMBA(45min) 嘉数耕	19:20~19:35 美尻シェイプ15		
	20:10~20:25 adidasGYM&RUN15		
20:10~21:00 ヨガ50 内藤聖子	20:40~21:00 チャレンジサーキット20 【定員12名】		
	21:10~21:25 くびれシェイプ15		
21:10~21:40 Group Power 30 FUKU(福富良宏) 【定員30名】	21:35~21:50 肩二の腕シェイプ15 【定員20名】		
21:55~22:25 Group Fight 30 KAZU(松村寿美)			

水 WEDNESDAY	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
			10:15~10:55 エアロ40 若下宏之
			10:15~11:15 成人スイミング スクール
	11:00~11:15 adidasGYM&RUN15		
	11:10~12:10 ステップ60 若下宏之 【定員30名】	11:25~12:05 ミットアクア40 平川真美	
	12:25~12:55 Group Blast 30 HOCC(井堀晃輝) 【定員35名】	12:15~13:15 エンジョイ マスターズ60	
	13:10~13:55 Group Groove45 LICCA(山本梨華)	13:20~13:50 水中ウォーキング & ジョギング30	
	13:40~14:00 シナプソロジー20		
	14:10~14:50 エアロ40 肥塚昌幸	14:00~14:30 水慣れクローラ30	
		14:15~14:45 バレトン30	
	15:05~16:05 ヨガ60 溝口敦子	15:30~15:50 トレーニングヨガ20 <ビジュアル>	
		16:20~17:20 チャレンジスクール キッズクラス	
		17:20~18:20 チャレンジスクール ジュニアクラス	
	18:45~19:00 腰痛ワークアウト15 REINAスペシャル		
	19:15~20:00 Group Blast 45 LICCA(山本梨華) 【定員35名】		
	20:15~21:00 ZUMBA(45min) Reyna	20:25~20:40 美尻シェイプ15	
		20:45~21:05 ストレッチボール®20 【定員15名】	
		21:10~21:30 KOBANIN20 ~体幹基礎~	
		21:35~21:55 KOBANIN20 ~体幹/ランス~	
		20:15~21:15 成人スイミング スクール	

木 THURSDAY	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
			10:20~11:10 健美操50 舟津由美子
			10:45~11:00 美尻シェイプ15
			11:00~11:15 くびれシェイプ15
			11:15~11:45 特別レッスン粋30
	11:20~12:05 リトモス45 古家智恵		
	12:20~13:00 ボディメイク ヨガ40 川瀬ひとみ	12:00~13:00 成人スイミング スクール	
	13:15~13:45 Group Power 30 KAZU(松村寿美) 【定員30名】	13:10~13:30 ストレッチボール®20 【定員15名】	
		13:35~13:50 美尻シェイプ15	
	14:00~14:30 Group Fight 30 KAZU(松村寿美)	14:30~15:10 アクア40 山口敦子	
	14:40~15:25 Group Centergy 45 MEGU(酒井恵)	14:40~14:55 adidasGYM&RUN15	
		15:30~15:50 ヨガストレッチ20 <ビジュアル>	
	15:40~16:20 骨格/セトエクササイズ40 酒井恵 【定員30名】	16:30~16:50 トレーニングヨガ20 <ビジュアル>	
	17:00~18:00 新極真会 キッズ空手スクール 長田栄次		
	18:55~19:40 Group Centergy 45 YUUK(及川祐樹)		
	19:50~20:20 腰痛ワークアウト30 カーディオキックボクシング	20:10~20:30 ファンダメンタルピラティス20	
		20:40~21:00 トレーニングヨガ20 【定員15名】	
	20:35~21:20 Group Blast 45 HOCC(井堀晃輝) 【定員35名】	21:05~21:25 ヨガストレッチ20 【定員15名】	
		21:30~21:45 くびれシェイプ15	
	21:35~22:20 Group Power 45 REINA(橋本怜奈) 【定員30名】		

金 FRIDAY	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
			10:10~11:00 親子ベビースクール
10:15~11:05 エアロ50 足立みどり			
	10:45~11:00 くびれシェイプ15		
	11:15~12:15 フラダンス60 林和美	11:15~11:30 adidasGYM&RUN15	
		11:40~12:00 リフレッシュストレッチ20	
	12:30~13:15 RPBエッセンス45 林和美	12:30~12:50 ストレッチボール®20 【定員15名】	
		12:55~13:15 シナプソロジー20	
	13:30~14:10 エアロ40 林和美	13:20~13:40 ファンダメンタルピラティス20	
	14:25~14:55 青竹ピクス®30 嘉数耕	13:50~14:50 ピラティス60 日隈一行	
	15:10~15:55 ZUMBA(45min) 嘉数耕	15:10~15:40 腰痛予防ストレッチ30	
		16:30~16:50 ヨガストレッチ20 <ビジュアル>	
	16:20~17:20 ジュニアダンススクール リトルキッズ		
	17:20~18:20 ジュニアダンススクール キッズクラス		
	18:35~19:20 リトモス45 松山泰子		
	19:30~20:20 ヨガ50 松山泰子	19:40~19:55 adidasGYM&RUN15	
		20:00~20:15 くびれシェイプ15	
	20:30~21:15 GroupGroove45 LICCA(山本梨華)		
	21:25~22:10 Group Fight 45 GAKKY(高垣昭和)		

土 SATURDAY	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
			10:15~11:00 ZUMBA(45min) 松山泰子
			10:00~12:00 ジュニアスイミング スクール
	11:10~12:10 エアロ60 松山泰子	11:10~11:30 トレーニングヨガ20 【定員15名】	
		11:35~11:55 ヨガストレッチ20 【定員15名】	
		12:20~12:35 美尻シェイプ15	
		12:35~12:50 くびれシェイプ15	
	12:25~12:55 Group Power 30 REINA(橋本怜奈) 【定員30名】	12:10~13:10 マスターズ 練習レーン 1コース開放	
		13:30~14:00 腰痛予防ストレッチ30	
	13:35~14:35 ヨガ60 藤森ゆりか		
		14:40~15:00 ストレッチボール®20 【定員15名】	
	14:50~15:50 エアロ60 渡邊かつみ	15:05~15:25 スライストレーニング20 【定員15名】	
		15:30~15:50 スライス ストレッチ20 【定員15名】	
	16:05~16:45 ペリーシェイプ40 渡邊かつみ	16:00~16:15 美尻シェイプ15	
		16:20~16:35 くびれシェイプ15	
	17:00~17:45 Group Groove45 AIR(松本愛里)		
		18:10~19:10 マスターズ 練習レーン 1コース開放	
	18:10~19:10 Group Power 60 SMITH(中川澄香) 【定員30名】		
		19:15~20:15 成人スイミング スクール	
	19:25~20:25 Group Fight 60 SMITH(中川澄香)		

日 SUNDAY	スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
			10:15~11:05 ヨガ50 山中千晶
			10:00~12:00 ジュニアスイミング スクール
			11:15~12:15 エアロ60 山中千晶
			11:15~11:30 くびれシェイプ15
			11:35~11:55 チャレンジサーキット20 【定員12名】
			12:00~12:20 リフレッシュストレッチ20
			12:35~13:35 Group Power 60 NANA(小林奈々) 【定員30名】
			13:10~14:00 親子ベビースクール
			13:50~14:35 Group Fight 45 REINA(橋本怜奈)
			14:15~14:30 くびれシェイプ15
			14:50~15:35 ZUMBA(45min) 山本梨華
			15:15~15:30 美尻シェイプ15
			15:00~16:00 ジュニア 特別レッスン粋60
			16:50~17:50 ヨガ60 今井紗耶佳

【8月臨時休館のご案内】
※8/13(火)~14(水)
上記日程は施設工事の為、
臨時休館とさせていただきます。
詳しくは館内掲示POPまたはHPをご覧ください。

【木曜日】19:00~20:00 ※スカッシュコート使用
[ピラティス60]日隈一行
※このクラスは期間限定有料クラスです。詳細は別紙にてご案内しております。

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