

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
¥……有料プログラム

WN……ビジュアルナビプログラム
LD……ビヨンドプログラム

月 休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

TUESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:00~10:40 エアロ40 片岡昭子	10:00~11:00 太極拳60 永井真理子	10:40~11:10 ミラクル アクア30 大庭加菜子 【定員45名】
10:55~11:55 エアロ60 SAORI	11:20~12:05 RPBエッセンス45 田中愛梨	11:20~11:50 水中ウォーキング30 大庭加菜子 【定員45名】
12:20~13:05 Group Fight 45 金城華子	12:20~13:05 パワーヨガ45 Narumi 【定員35名】	12:00~13:00 成人スクール 初中級
13:20~14:05 バレトン45 金城華子	13:25~14:10 温ヨガリンパ45 川瀬ひとみ 【定員35名】	13:00~14:00 エンジョイ マスターズ60 中谷尚樹 【77歳未満】
14:30~15:30 ヨガ60 川瀬ひとみ 【定員75名】	14:30~15:00 SH'BAM30 【映像プログラム】	14:00~14:30 ジュニアスクール準備
	15:30~18:30 体操教室 【ジュニア】	14:30~19:30 スイミングスクール 【ジュニア】 ※14:30-15:30 2レーン使用 ※15:30-19:30 4レーン使用
19:10~19:55 UBOUND45 森下裕司 【定員22名】	18:55~19:55 ヨガ60 Narumi 【定員35名】	19:30~20:00 セミパーソナル レッスン
20:10~20:55 Group Fight 45 新垣大地	20:05~21:05 エアロ60 片岡昭子	20:00~20:30 クロール30
21:10~22:10 Group Blast 60 新垣大地 【定員35名】	21:20~21:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	21:10~21:40 SPLASH BURN30 渋谷美月 【定員45名】

WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:05~10:20 カラダうごこく15	9:50~10:20 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	9:50~10:10 ベビースクール準備
10:30~11:30 ヨガ60 松岡あけみ 【定員75名】	10:45~11:35 エアロ50 北川健太	10:10~11:00 親子ベビースクール ※10:10-11:00 2レーン使用
11:55~12:40 ZUMBA(45min) 北川健太	11:50~12:35 RPBエッセンス45 松本莉奈	11:30~12:30 成人スクール 初中級
12:55~13:25 腰痛予防 ストレッチ30	12:50~13:30 エアロ40 松本莉奈	12:30~13:00 クロール30
13:45~14:30 Group Blast 45 田口宏子 【定員35名】	13:45~14:45 フラダンス60 名雪瑞枝	13:10~13:40 ミラクル アクア30 藤原菜穂 【定員45名】
14:50~15:50 Group Power 60 田口宏子 【定員40名】	15:00~15:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	14:30~19:30 スイミングスクール 【ジュニア】 ※14:30-15:30 2レーン使用 ※15:30-19:30 4レーン使用
	16:25~17:15 エイベックス ダンスボックス 【ジュニア】	17:25~20:00 エイベックス ダンスマスター 【ジュニア】
	17:25~20:00 エイベックス ダンスマスター 【ジュニア】	
19:10~19:55 Group Fight 45 中川澄香	19:10~19:55 Group Fight 45 中川澄香	19:30~20:00 セミパーソナル レッスン
20:10~21:10 Group Power 60 中川澄香 【定員40名】	20:15~21:15 温ヨガ60 梶井歩 【定員35名】	20:00~21:00 成人スクール 初中級 中上級
21:25~22:05 エアロ40 中川澄香	21:30~22:15 Group Centery 45 梶井歩 【定員35名】	21:10~21:40 背泳ぎ30

THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:10~10:25 モーニングストレッチ15	9:50~10:10 温骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	10:30~11:00 水中シナプソロジー10 水中ウォーキング30 上村陽子 【定員45名】
10:40~11:20 ステップ40 中川澄香 【定員50名】	10:30~11:30 太極拳60 大塩紗子	11:00~12:00 成人スクール 上級
11:40~12:20 アロマヒーリング ヨガ40 Narumi 【定員75名】	11:40~12:20 エアロ40 中川澄香	12:00~13:00 成人スクール 初中級・中上級
12:40~13:40 Group Groove60 KAORI	12:35~13:20 バレトン45 Narumi	13:10~13:40 アクア30 高松真由美 【定員65名】
13:55~14:45 ステップ50 KAORI 【定員50名】	13:35~14:15 温ボディメイク ヨガ40 秋山順子 【定員35名】	14:00~14:30 ジュニアスクール準備
15:05~16:05 フラダンス60 畑中久美子	14:30~15:00 温・腰痛予防 ストレッチ30 秋山順子	14:30~19:30 スイミングスクール 【ジュニア】 ※14:30-15:30 2レーン使用 ※15:30-19:30 4レーン使用
19:05~19:50 リトモス45 羽崎優奈	19:05~19:45 エアロ40 荻野詩織	19:30~20:00 パーソナル レッスン
20:05~20:50 Group Blast 45 田口宏子 【定員35名】	19:55~20:55 ヒップホップ60 NORI	20:30~21:00 ミラクル アクア30 藤原菜穂 【定員45名】
21:00~21:30 Group Fight 30 高松真由美	21:10~22:10 温ヨガ60 Natsumi 【定員35名】	21:10~21:40 平泳ぎ30

FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
9:55~10:45 エアロ50 橋本奈央子	9:45~10:05 温骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	9:50~10:10 ベビースクール準備
11:00~11:30 ステップ30 橋本奈央子 【定員50名】	10:20~11:10 フラダンス50 鍋崎宣子	10:10~11:00 親子ベビースクール 【定員45名】
12:05~13:05 ヨガ60 Narumi 【定員75名】	12:10~13:10 社交ダンス60	12:10~12:50 アクア40 藤原菜穂 【定員65名】
13:30~14:15 Group Power 45 中川澄香 【定員40名】	13:30~14:10 エアロ40 小谷由賀里	13:00~13:30 セミパーソナル レッスン
14:30~15:15 ZUMBA(45min) 舟津由美子	14:25~15:10 Group Blast 45 出原悠貴子 【定員25名】	14:00~14:30 ジュニアスクール準備
15:40~16:40 健美操60 舟津由美子	15:30~18:30 体操教室 【ジュニア】	14:30~19:30 スイミングスクール 【ジュニア】 ※14:30-15:30 2レーン使用 ※15:30-19:30 4レーン使用
19:10~20:00 エアロ50 竹内智樹	19:10~20:10 Group Centery 60 伊藤典子 【定員35名】	19:30~20:00 セミパーソナル レッスン
20:15~21:15 Group Groove60 KAORI	20:25~21:10 バレトン45 竹内智樹	20:00~21:00 成人スクール 初中級 中上級
21:30~22:15 UBOUND45 大庭香和 【定員22名】	21:30~22:15 温ヨガ45 竹内智樹 【定員35名】	

SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
10:20~11:20 ヨガ60 伊藤真代 【定員75名】	10:30~11:20 エアロ50 井口峻輔	8:15~12:15 スイミングスクール 【ジュニア】 ※8:15-12:15 4レーン使用
11:35~12:35 リトモス60 井口峻輔	11:35~12:05 バレトン30 田中愛梨	11:35~12:35 ヨガ60 今井紗耶香 【定員35名】
12:50~13:35 ZUMBA(45min) URARA	12:15~13:15 ピラティススクール 内藤一美	12:15~13:30 1レーンのみスクール準備
13:45~14:30 Group Fight 45 新垣大地	13:40~14:20 温アロマヒーリング ヨガ40 田中愛梨 【定員35名】	13:30~13:45 ジュニアスクール準備
14:45~15:30 Group Blast 45 出原悠貴子 【定員35名】	14:45~15:15 エアロ30 新垣大地	13:45~16:45 スイミングスクール 【ジュニア】 ※13:45-16:45 4レーン使用
16:30~17:30 Group Power 60 高松真由美 【定員40名】	15:30~17:30 キッズアリーディング 【ジュニア】	16:45~17:45 ジュニアスクール イベント枠
17:45~18:45 ヨガ60 ちか 【定員75名】	17:45~18:35 エイベックス ダンスボックス 【ジュニア】	18:30~19:00 平泳ぎ30
19:00~20:00 フィットネス 有料イベント枠	19:00~20:30 エイベックス ダンスマスター 【ジュニア】	19:00~20:00 エンジョイマスターズ60 スペシャルマスターズ60 矢頭駿平 ※マスターズ登録必要

SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	第1プール
9:50~10:30 エアロ40 N	9:50~10:20 温エナジーヨガ20 【映像プログラム】	8:30~10:30 スイミングスクール 【ジュニア】 ※8:30-10:30 4レーン使用
10:45~11:30 RPBエッセンス45 N	10:50~11:20 SH'BAM30 【映像プログラム】	10:45~11:10 ベビースクール準備
11:45~12:30 UBOUND45 森下裕司 【定員22名】	11:35~12:35 ヨガ60 今井紗耶香 【定員35名】	11:10~12:00 親子ベビースクール ※11:10-12:00 3レーン使用
12:45~13:15 カーディオキック ボクシング30 田中愛梨 【定員75名】	12:50~13:20 バレトン45 今井紗耶香	12:30~13:00 背泳ぎ30
13:30~14:30 Group Groove60 KAORI	13:40~14:20 温ボディメイク ヨガ40 田中愛梨 【定員35名】	14:00~14:30 ミラクル アクア30 渋谷美月 【定員45名】
14:45~15:35 エアロ50 KAORI	14:35~14:55 温骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】	15:00~16:00 成人スクール 初心者 初級
15:50~16:50 ヨガ60 ちか 【定員75名】	16:05~16:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	16:00~16:30 セミパーソナル レッスン
17:05~18:05 Group Fight 60 中川澄香	17:10~18:00 ポルダブラ50 ちか	

ナイトラン 中級(6~7分/kmペース)
毎週火曜日 20:00~21:00 (雨天時祝日除く)
・会員種別に関わらず、無料でご参加いただけます。
・開始5分前までにフロント前にお集まりください。
・担当者不在の場合は、休講となる場合がございます。

ファンクショナルエリアについて
ファンクショナルエリアプログラムは
館内掲示にてご確認ください。