

※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……ビヨンドプログラム

月	MONDAY			火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 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	9:15~9:45 SH'BAM30 【映像プログラム】			9:15~9:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		9:25~9:55 水中ウォーク&ラン 保手濱	9:15~9:45 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】			9:15~9:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			9:15~9:45 BARRE30 【映像プログラム】			9:15~9:45 エナジーヨガ30 【映像プログラム】			
11	10:00~10:30 エアロ30(初) RIKO		9:50~10:20 水中ウォークキング30 加木	10:00~10:30 ハルトン30 IZUMI	10:00~10:15 お尻シェイプ15	10:00~10:30 背泳ぎ30 保手濱	10:00~10:30 エアロ30(中) 菅田	10:00~10:20 トレーニングヨガ20	10:00~10:30 パワーヨガ30 菊田	10:00~10:15 カラダほぐす15	10:20~10:40 KOBAN20 ~#静基環~ 住谷	10:30~11:20 ベビースイミングスクール 《10:20~11:20》 2レーン使用	10:50~11:20 エアロ30(中) 三谷	10:55~11:15 スライストレーニング20 内本	10:50~11:20 エアロ30(中) 三谷	10:50~11:20 エアロ30(中) 菅田	10:45~11:15 Group Fight 30 野地	8:30~12:30 スイミングスクール 《9:00~12:30》 3レーン使用	
12	10:45~11:15 Group Centery 30 藤原		10:30~11:20 ベビースイミングスクール 《10:20~11:20》 2レーン使用	10:45~11:15 ヒップホップ30 IZUMI	11:00~11:20 スライストレーニング20 上瀬	10:30~11:20 ベビースイミングスクール 《10:20~11:20》 2レーン使用	10:50~11:20 ステップ30(中) 菊田	10:25~10:40 adidasGYM&RUN15	10:45~11:00 青竹ピクス@15	11:30~11:45 青竹ピクス@15	11:30~11:45 青竹ピクス@15	11:30~12:00 ZUMBA(30min) erina	11:35~12:05 エアロ30(中) 三谷	11:30~11:50 トレーニングヨガ20 住谷	11:35~12:05 エアロ30(中) 三谷	11:35~12:05 エアロ30(中) 三谷	11:35~12:05 adidasGYM&RUN30 恵藤	11:35~12:05 成人スイミングスクール (初・中級)	11:35~12:05 成人スイミングスクール (中級)
13	11:30~12:00 エアロ30(中) 三谷	11:35~11:50 カラダ・つくる15		12:15~12:45 ZUMBA(30min) erina	12:10~12:25 adidasGYM&RUN15	11:30~12:30 成人スイミングスクール (初・中級)	12:20~12:50 エアロ30(初) 菊田	12:20~12:50 エアロ30(初) 奥田	12:20~12:50 ベリ－シェイプ30 奥田	12:00~13:00 成人スイミングスクール (上級)	12:00~13:00 成人スイミングスクール (上級)	12:20~12:50 ZUMBA(30min) Eringo	12:25~12:55 ZUMBA(30min) Eringo	12:20~12:35 adidasGYM&RUN15	12:25~12:55 ZUMBA(30min) Eringo	12:30~13:00 エアロ30(初) 岡野	12:30~13:00 エアロ30(初) 岡野	12:30~13:00 エアロ30(初) 岡野	
14	13:10~13:40 Group Fight 30 内本		13:00~13:30 水中ウォーク&ラン 土岸	13:00~13:30 Group Fight 30 内本	13:45~14:00 リフレッシュストレッチ15		13:05~13:35 エアロ30(初) 菊田	13:05~13:35 エアロ30(初) 奥田	13:05~13:35 ベリ－シェイプ30 奥田	13:15~13:35 KOBAN20 ~#静基環~ 住谷	13:30~14:00 水中ウォーク&ラン 土岸	13:35~14:05 クロール30 土岸	13:50~14:20 エアロ30 三谷	13:45~14:00 カラダ・つくる15	13:45~14:00 カラダ・つくる15	13:10~13:40 ZUMBA(30min) Eringo	13:15~13:45 エアロ30(中) 岡野	13:15~13:45 エアロ30(中) 岡野	
15	14:00~14:30 骨格リセットエクササイズ30 天満		13:35~14:05 クロール30 土岸	13:50~14:20 エアロ30 三谷	14:35~14:50 お尻シェイプ15		14:40~15:10 Group Power 30 野地	14:40~15:10 Group Power 30 野地	14:35~15:05 Group Blast 30 菊田	14:40~14:55 お尻シェイプ15	14:00~15:00 スペシャルマスターズ60 児玉	14:40~15:10 ジャズダンス30 串間	15:00~15:30 フラダンス30 AKO	14:55~15:10 カラダほぐす15	15:15~15:35 ストレッチボール@20	14:40~15:10 Group Power 30 天満	14:50~15:20 Group Power 30 野地	14:50~15:20 Group Power 30 野地	
16	15:45~16:15 フラダンス30 AKO			15:30~16:00 Group Centery 30 藤原	16:15~16:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		15:30~16:00 腰痛予防ストレッチ30 住谷	15:30~16:00 腰痛予防ストレッチ30 住谷	15:25~15:55 ヨガ30 住谷	15:30~16:00 ヨガ30 住谷	15:30~16:00 カーディオキックボクシング30 吉木 【暗闇WORKOUT】	15:50~16:15 スライストレーニング20 藤原	16:30~17:00 エアロ30 AKO	15:15~15:35 ストレッチボール@20	16:15~16:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	15:40~16:10 Group Fight 30 吉木	15:40~16:10 Group Fight 30 吉木	15:40~16:10 Group Fight 30 吉木	
17	16:30~17:00 エアロ30 AKO			16:15~16:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:15~17:45 SH'BAM30 【映像プログラム】		17:10~17:40 SH'BAM30 【映像プログラム】	17:10~17:40 SH'BAM30 【映像プログラム】	16:15~16:45 エアロ30 住谷	17:00~17:30 BODYPUMP30 【映像プログラム】	16:15~16:45 BODYPUMP30 【映像プログラム】	17:15~17:45 ヨガ30 岡野	17:50~18:50 キッズ有酸素スクール/ジュニア空手	16:30~17:00 エアロ30 AKO	17:00~17:30 太極拳30 郭	17:15~17:45 ヨガ30 岡野	17:15~17:45 ヨガ30 岡野	17:15~17:45 ヨガ30 岡野	
18	17:50~18:50 キッズ有酸素スクール/ジュニア空手		15:15~21:15 スイミングスクール 《15:00~16:15》 1レーン使用 《16:15~21:15》 3レーン使用	18:05~18:35 Group Centery 30 住谷	18:05~18:35 Group Centery 30 住谷	15:15~21:15 スイミングスクール 《15:15~16:15》 1レーン使用 《16:15~21:15》 3レーン使用	18:15~18:45 エアロ30(中) 友兼	18:15~18:45 エアロ30(中) 友兼	17:50~18:50 キッズ有酸素スクール/ジュニア空手	17:50~18:50 キッズ有酸素スクール/ジュニア空手	15:15~21:15 スイミングスクール 《15:15~16:15》 1レーン使用 《16:15~21:15》 3レーン使用	17:50~18:20 エアロ30(初) 小早川	19:00~19:30 エアロ30(中) 菊田	18:05~18:35 Group Centery 30 天満	17:00~17:30 太極拳30 郭	18:15~18:45 BARRE30 【映像プログラム】	18:15~18:45 BARRE30 【映像プログラム】	18:15~18:45 BARRE30 【映像プログラム】	
19	19:00~19:30 エアロ30(中) 菊田	19:15~19:30 adidasGYM&RUN15		19:00~19:30 エアロ30(中) 岡野	19:20~19:35 HEAT-HIIT15		19:10~19:40 ハルトン30 友兼	19:10~19:40 ハルトン30 友兼	19:10~19:40 エアロ30(中) 住谷	19:10~19:40 エアロ30(中) 住谷	19:10~19:25 お尻シェイプ15	19:30~20:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	19:45~20:15 カラダ・つくる15	19:35~19:50 カラダ・つくる15	19:50~20:20 ヨガ30 岡野	19:00~19:30 SH'BAM30 【映像プログラム】	19:00~19:30 SH'BAM30 【映像プログラム】	19:00~19:30 SH'BAM30 【映像プログラム】	
20	19:45~20:15 エアロ30(中) 菊田	20:00~20:15 HEAT-HIIT15		19:50~20:20 ヨガ30 岡野	19:45~20:00 カラダ・つくる15		19:55~20:25 Group Fight 30 吉木	19:55~20:25 Group Fight 30 吉木	20:00~20:30 エアロ30(中) 住谷	20:00~20:30 エアロ30(中) 住谷	19:30~20:30 スペシャルマスターズ60 木口	20:15~20:45 BODYPUMP30 【映像プログラム】	20:00~20:15 HEAT-HIIT15	20:00~21:00 私スイミングスクール (初・中級)	20:35~20:55 ストレッチボール@20	20:35~20:55 ヨガ30 岡野	20:35~20:55 ヨガ30 岡野	20:35~20:55 ヨガ30 岡野	
21	20:30~21:00 Group Centery 30 天満	20:35~20:55 ストレッチボール@20	20:00~21:00 私スイミングスクール (初・中級)	20:35~21:05 ヨガ30 岡野	20:40~20:55 お尻シェイプ15		20:45~21:15 リトモス30 友兼	20:45~21:15 リトモス30 友兼	20:45~21:15 リトモス30 友兼	20:45~21:15 リトモス30 友兼	20:35~20:55 スライストレーニング20 藤原	21:00~21:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	21:10~21:25 お尻シェイプ15	21:10~21:25 お尻シェイプ15	21:10~21:40 クロール30 大屋	21:10~21:40 クロール30 大屋	21:10~21:40 クロール30 大屋	21:10~21:40 クロール30 大屋	
	21:15~21:45 Group Blast 30 菊田	21:10~21:25 お尻シェイプ15		21:25~21:55 Group Power 30 天満	21:10~21:40 背泳ぎ30 大屋		21:30~22:00 リトモス30 友兼	21:30~22:00 リトモス30 友兼	21:30~22:00 ヨガ30 岡野	21:25~21:40 リフレッシュストレッチ15			21:25~21:40 リフレッシュストレッチ15						