

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
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15	
10:20~11:00 エアロ40 北山綾	10:25~11:05 温ヨガ40 山下さおり	10:30~10:45 カタパルト15(定員10名)	10:30~11:30 成人 スイミングスクール
11:15~11:30 Powerテック15			
11:30~12:15 Group Power 45 あべ野よう子 【定員50名】	11:20~12:20 パーソナルトレーニング60 北山綾		
12:35~13:15 ステップ40 小田千恵子 【定員40名】	12:35~13:05 adidasGYM&RUN30 林佳士	12:25~12:45 パーソナルトレーニング20 【定員10名】	
13:25~14:10 Group Fight 45 石原亜紀	13:20~14:10 青竹ピクス@50 串間美保 【定員40名】		
14:20~15:05 ZUMBA(45min) 梶川倫世	14:25~15:10 RPBエッセンス45 小田千恵子	14:30~14:50 ヨガストレッチ20 山下さおり 【定員10名】	14:30~15:00 アクア30 佐多真子
15:20~16:05 バレトン45 金子真理子	15:25~16:10 フラダンス45 マルラニ	14:55~15:15 レーニングヨガ20 【定員10名】	
16:20~17:10 ラテンエアロ50 金子真理子			
	17:10~18:10 ジュニアダンス 田原志乃		
18:10~19:00 エアロ50 増田敦子	18:30~19:00 adidasSHINDO30 小林翔 【定員25名】		
19:15~20:05 ステップ50 福田智子 【定員40名】	19:15~19:55 ホットヨガ40 川本美鈴 【定員40名】		
20:20~21:05 リトモス45 福田智子	20:10~20:55 パーソナルトレーニング45 川本美鈴		20:15~20:45 セミパーソナル レッスン
	21:00~21:25 adidasGYM&RUN15		21:00~22:00 成人 スイミングスクール
21:15~22:15 Group Fight 60 國吉翼			

WEDNESDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15	
10:20~11:20 ヨガ60 寺岡良	10:35~11:20 RPBエッセンス45 小田千恵子	10:35~10:50 カタパルト15(定員10名)	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール
11:35~12:20 ジャズダンス45 金子真理子	11:35~12:15 パーソナルトレーニング40 小田千恵子 【定員40名】		11:30~12:00 セミパーソナル レッスン
12:35~13:25 ボディシェイプ50 金子真理子	12:30~13:30 パワーヨガ60 串間美保		12:05~12:45 アクア40 播磨久美子
13:40~14:25 Group Power 45 石原亜紀 【定員50名】	13:45~14:15 パーソナルトレーニング30 串間美保		13:00~14:00 成人 スイミングスクール
14:40~15:10 エアロ30 羽原節子	14:30~15:15 バレトン45 住谷奈緒子		
15:20~16:00 ボディメイクヨガ40 羽原節子 【定員50名】	15:30~15:45 adidasGYM&RUN15		
16:10~17:00 エアロ50 増田敦子	16:00~16:50 カワイイ体育教室 幼児		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
	17:10~18:00 カワイイ体育教室 児童		
18:30~19:15 Group Blast 45 吉村紀咲 【定員40名】	18:30~19:30 ヨガ60 増田敦子		
19:25~20:25 Group Fight 60 高田賢人	19:45~20:30 バレトン45 住谷奈緒子		19:30~20:30 成人 スイミングスクール
20:35~21:05 adidasSHINDO30 小林翔 【定員40名】	20:45~21:30 ZUMBA(45min) TOMOKO		
21:15~21:30 adidasGYM&RUN15 【定員50名】	21:10~21:30 パーソナルトレーニング20 【定員10名】		21:00~21:30 SPLASH BURN30
21:45~22:30 Group Power 45 岡崎拳也 【定員50名】	21:40~22:00 お腹シェイプ20		

THURSDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15	
10:20~11:05 バレトン45 小田千恵子	10:40~11:10 エアロ30 中田栄美	10:35~10:55 トレーニングヨガ20 【定員10名】	10:30~11:30 成人 スイミングスクール
11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45min) erina	11:20~12:00 ボディメイクヨガ40 川本美鈴 【定員40名】		
12:10~12:55 Group Centergy 45 山下さおり	12:10~12:50 エアロ40 erina		11:45~12:45 エアロイマスタース60 【登録制】
13:05~13:35 リトモス30 川本美鈴	13:00~13:30 青竹ピクス@30 松尾純枝 【定員40名】		12:50~13:20 セミパーソナル レッスン
13:55~14:40 RPBエッセンス45 川本美鈴	13:45~14:45 温ヨガ60 松尾純枝 【定員40名】		13:30~14:00 SPLASH BURN30 岸本由紀
14:55~15:40 Group Blast 45 小田千恵子 【定員40名】	15:00~15:45 フラダンス45 kana		
16:00~16:50 エアロ50 大下美由紀	15:55~16:10 カラダつくる15		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
	16:15~16:30 カラダほぐす15		
18:00~19:00 エアロ60 松村晴輝	18:15~18:35 お腹シェイプ20		
19:15~20:00 Group Power 45 國吉翼 【定員50名】	18:45~19:30 RPBエッセンス45 小田千恵子		19:10~19:40 セミパーソナル レッスン
20:15~20:45 Group Blast 30 高田賢人 【定員40名】	19:40~20:20 エアロ40 小田千恵子		20:00~20:30 アクア30 竹野内英隆
21:00~21:30 Group Fight 30 高田賢人	20:40~21:25 リトモス45 川本美鈴		21:00~22:00 成人 スイミングスクール
21:45~22:30 Group Centergy 45 岡崎拳也	21:40~22:20 温ヨガ40 川本美鈴 【定員40名】		

FRIDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15	
10:20~11:00 エアロ40 串間美保	10:35~11:35 太極拳60 山本恵子	10:35~10:50 青竹ピクス15(定員10名)	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール
11:15~11:45 ジャズダンス30 串間美保	11:55~12:25 温ヨガ60 丸本恵子		
11:55~12:45 エアロ50 金子真理子	12:10~12:50 エアロ40 erina		11:30~12:10 アクア40 福本由佳里
12:55~13:40 Group Fight 45 吉村紀咲	13:00~13:45 バレトン45 金子真理子		12:20~12:50 セミパーソナル レッスン
13:50~14:10 お腹シェイプ20	13:55~14:35 ボディメイクヨガ40 串間美保 【定員40名】		13:00~14:00 成人 スイミングスクール
14:20~15:05 リトモス45 福田智子	14:45~15:15 パーソナルトレーニング30 瀬尾江美		
15:25~15:55 adidasSHINDO30 吉村紀咲 【定員40名】	15:25~15:55 エアロ30 瀬尾江美		
16:05~16:50 ZUMBA(45min) erina	16:10~16:55 温パワーヨガ45 羽原節子		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
18:10~19:00 ラテンエアロ50 大下美由紀	18:35~18:55 お腹シェイプ20		
19:15~19:45 カタパルト15(定員10名) 吉村紀咲 【定員50名】	19:05~19:55 エアロ50 住谷奈緒子		19:10~19:40 セミパーソナル レッスン
20:00~20:50 ステップ50 石田裕美 【定員40名】	20:10~20:55 パーソナルトレーニング45 住谷奈緒子		20:00~20:40 アクア40 福本由佳里
21:05~22:05 Group Power 60 石原亜紀 【定員50名】	21:15~22:15 温ヨガ60 MOMOE 【定員40名】		

SATURDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15	
	9:20~10:20 ジュニア ダンススクール TAKE		9:30~12:30 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
10:30~11:15 Group Fight 45 國吉翼	10:30~10:45 カタパルト15(定員10名)		
11:30~12:30 Group Power 60 あべ野よう子 【定員50名】	11:20~12:05 温ヨガリンパ45 山下さおり		
12:45~13:30 Group Centergy 45 山下さおり	12:40~13:00 温パワーヨガ20 小林翔		
13:45~14:45 エアロ60 松尾純枝	13:55~14:35 パーソナルトレーニング40 吉村紀咲 【定員40名】		
15:00~15:45 リトモス45 友兼理花	15:00~15:45 バレトン45 松尾純枝		14:00~16:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
16:00~17:00 Group Blast 60 高田賢人 【定員40名】	16:00~17:00 パーソナルトレーニング60 松尾純枝		16:10~17:50 ジュニア スイミングスクール ※最大2コース使用
17:15~18:15 Group Power 60 岡崎拳也 【定員50名】	17:15~18:15 温ヨガ60 越智ゆかり 【定員40名】		17:00~17:40 エアロ40 TOMOKO
18:30~19:15 Group Fight 45 吉村紀咲	18:45~19:25 温アロマストレッチ40 丸本恵子 【定員40名】		18:00~19:00 成人 スイミングスクール
19:25~20:10 Group Centergy 45 erina			

SUNDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:25 モーニングストレッチ15	
10:25~11:10 adidasSHINDO45 丸本恵子 【定員40名】	10:15~11:15 ヨガ60 灰田奈穂子		9:30~12:30 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
11:20~12:05 ZUMBA(45min) 信田真巳	11:30~12:10 パーソナルトレーニング40 石原亜紀 【定員40名】		
12:20~13:20 Group Power 60 國吉翼 【定員50名】	12:30~13:15 RPBエッセンス45 福本由佳里		13:10~14:00 親子ベビー スイミングスクール
	13:25~13:40 adidasGYM&RUN15		13:35~14:20 Group Blast 45 吉村紀咲 【定員40名】
	13:45~14:05 お腹シェイプ20		14:05~14:50 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
	14:25~14:45 温パワーヨガ20		
14:35~15:35 Group Fight 60 石原亜紀	14:55~15:35 ホットヨガ40 吉村紀咲 【定員40名】		15:30~16:00 SPLASH BURN30 野田彩花
15:45~16:45 Group Centergy 60 岡崎拳也	15:50~16:35 バレトン45 TOMOKO		
	16:50~17:30 温アロマストレッチ40 丸本恵子 【定員40名】		16:30~18:30 親子 プール開放 ※最大3コース使用 安全確保のため、保護者同伴が 必須となります。

アウトドアプログラム

【ウォーク&ジョグ60】
金曜日 12:30~13:30 担当 山下さおり
【ラン&ジョグ60】
水曜日 19:30~20:30 担当 久保陽輝平
土曜日 13:00~14:00 担当 久保陽輝平

※アウトドアプログラムは、天候が不安定な場合は、中止させていただく場合がございます。