

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

レ……ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 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	10:20~11:00 温ヨガ40 山下さおり	10:30~10:45 カガツキ15【定員15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】	11:15~12:15 バクステーション60 北山綾		11:45~12:25 アクア40 竹野内英隆
12:30~13:10 ステップ40 小田千恵子 【定員40名】	12:30~12:45 カラダうごく15	12:25~12:45 熱帯地水エクスサイズ20 【定員15名】	
13:25~14:10 Group Fight 45 佐藤智仁	13:20~14:10 青竹ピクス@50 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 ZUMBA(45min) 重田舞	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 【定員13名】	14:30~15:00 アクア30 佐多寛子
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 トレーニングヨガ20 【定員13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			
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		
20:20~21:05 リトモス45 福田智子	20:10~20:55 バクステーション45 川本美鈴	20:10~20:30 スライスストレッチ20 【定員12名】	20:15~20:45 平泳ぎ30
	21:00~21:25 adidasGYM&RUN15	20:35~20:55 スライストレーニング20 【定員12名】	
21:15~22:15 Group Fight 60 國吉賢	21:00~21:25 adidasGYM&RUN15		21:00~22:00 成人 スイミングスクール

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	10:30~11:15 RPBエッセンス45 小田千恵子	10:30~10:45 カガツキ15【定員20名】	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール
		11:25~11:45 トレーニングヨガ20 【定員13名】	
11:35~12:20 ジャズダンス45 金子真理子	11:30~12:10 熱帯地水エクスサイズ40 小田千恵子 【定員40名】	11:50~12:10 ヨガストレッチ20 【定員13名】	11:30~12:00 クロール30
12:35~13:25 ボディシェイプ50 金子真理子 【定員50名】	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
		13:40~14:00 スライスストレッチ20 【定員12名】	
13:40~14:20 エアロ40 羽原節子	13:45~14:15 ZUMBA(30min) 串間美保	14:05~14:25 スライストレーニング20 【定員12名】	13:00~14:00 成人 スイミングスクール
14:35~15:05 青竹ピクス@30 羽原節子 【定員60名】	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】			
	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
	17:15~18:05 カワイイ体育教室 児童		
18:35~19:20 Group Blast 45 吉村紀咲 【定員40名】	18:30~19:30 ヨガ60 増田敦子		
19:35~20:35 Group Fight 60 高田賢人	19:45~20:30 バレトン45 住谷奈緒子	19:40~20:00 KOBATOストレッチ20 ~体験/バランズ~ 【定員15名】	19:30~20:30 成人 スイミングスクール
		20:40~20:55 お腹シェイプ15【定員20名】	
20:45~21:15 adidasGYM&RUN30 林佳士	20:45~21:30 ZUMBA(45min) TOMOKO	21:00~21:20 熱帯地水エクスサイズ20 【定員15名】	21:00~21:30 クロール30
		21:45~22:05 温ストレッチボール20 吉村紀咲【定員15名】	
21:30~22:15 Group Power 45 岡崎拳也 【定員50名】			21:00~22:00 成人 スイミングスクール

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	10:30~11:00 エアロ30 中田栄美	10:30~10:45 カラダうごく15	10:30~11:30 成人 スイミングスクール
11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45min) erina	11:15~11:45 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー		11:45~12:45 エアロマスターズ60 【登録制】
12:15~12:55 エアロ40 erina	12:05~12:50 バクステーション45 川本美鈴		
	13:00~13:30 青竹ピクス@30 松尾純枝 【定員40名】		13:00~14:30 受託ジュニア スイミングスクール ※会費別途お支払いください
13:05~13:35 リトモス30 川本美鈴	13:45~14:45 温ヨガ60 松尾純枝		
13:55~14:40 RPBエッセンス45 川本美鈴	15:00~15:45 フラダンス45 kana	14:35~14:50 カラダうごく15	
	14:55~15:40 Group Blast 45 小田千恵子 【定員40名】	14:55~15:10 カガツキ15【定員20名】	
16:00~16:50 エアロ50 大下美由紀	16:10~17:10 ジュニアダンス TAKE		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
18:10~19:10 エアロ60 増田敦子	18:45~19:30 RPBエッセンス45 小田千恵子		
19:25~20:10 Group Power 45 國吉賢 【定員50名】	19:40~20:20 エアロ40 小田千恵子	20:15~20:30 adidasGYM&RUN15	19:45~20:25 アクア40 竹野内英隆
		20:35~20:55 KOBATOストレッチ20 ~体験/基礎~ 【定員15名】	
20:25~21:25 Group Blast 60 高田賢人 【定員40名】	20:40~21:25 リトモス45 川本美鈴		
21:40~22:25 deepWORK@45 岡崎拳也	21:40~22:20 温ヨガ40 川本美鈴		

FRIDAY			
①スタジオ	②スタジオ	FTA	プール
		10:10~10:40 腰痛予防ストレッチ30	
10:20~11:00 エアロ40 串間美保	10:40~11:40 太極拳60 山本恵子	10:45~11:00 青竹ピクス15【定員15名】	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール
		11:30~11:50 ストレッチボール20 【定員12名】	
11:15~11:45 ジャズダンス30 串間美保	11:55~12:35 熱帯地水エクスサイズ40 吉村紀咲 【定員40名】	12:00~12:15 adidasGYM&RUN15	11:30~12:00 水中ウォーキング30
11:55~12:45 エアロ50 金子真理子			
	13:00~13:45 Group Fight 45 高田賢人		13:00~14:00 成人 スイミングスクール
13:55~14:15 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】		
14:25~15:10 リトモス45 福田智子	14:45~15:15 バクステーション30 瀬尾江美		
	15:25~15:55 adidasGYM&RUN30 吉村紀咲		
16:05~16:50 ZUMBA(45min) erina	16:05~16:50 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			
19:10~19:55 バレトン45 福本由佳理	19:15~19:45 エアロ30 住谷奈緒子		
20:10~20:55 Group Fight 45 佐藤智仁	20:00~20:45 バクステーション45 住谷奈緒子		20:15~20:55 アクア40 福本由佳理
	21:00~22:00 ホットヨガ60 湯面幸子		21:00~22:00 エアロマスターズ60 【登録制】

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	10:30~10:45 カガツキ15【定員20名】	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
10:45~11:30 Group Fight 45 國吉賢			
	11:50~12:20 カラダうごく30 トレーナー		
11:45~12:45 Group Power 60 岡崎拳也 【定員50名】			
	13:00~13:40 ボディメイクヨガ40 山下さおり 【定員40名】		
13:45~14:45 エアロ60 松尾純枝	13:55~14:35 熱帯地水エクスサイズ40 吉村紀咲 【定員40名】	14:30~14:45 カガツキ15【定員20名】	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
		14:50~15:10 ストレッチボール20 【定員12名】	
15:00~15:45 Group Blast 45 吉村紀咲 【定員40名】	15:00~15:45 バレトン45 松尾純枝		
16:00~16:45 リトモス45 友兼理花	16:00~17:00 バクステーション60 松尾純枝	16:15~16:30 カラダうごく15	16:05~16:35 青泳ぎ30
		16:35~16:50 adidasGYM&RUN15	
17:05~18:05 Group Power 60 佐藤智仁 【定員50名】	17:15~18:15 温ヨガ60 越智ゆかり	17:05~17:25 KOBATOストレッチ20 ~体験/バランズ~ 【定員15名】	
18:20~19:05 Group Fight 45 石原亜紀			18:00~19:00 成人 スイミングスクール
	19:15~19:55 温アロマストレッチ40 吉村紀咲		

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	
	10:15~11:15 ヨガ60 灰田奈穂子	10:50~11:05 お腹シェイプ15【定員20名】	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
11:25~12:10 RPBエッセンス45 山根早紀子	11:30~12:15 deepWORK@45 岡崎拳也	11:50~12:10 熱帯地水エクスサイズ20 【定員15名】	
		12:20~12:40 ストレッチボール20 【定員12名】	
12:20~13:10 エアロ50 佐竹智子	12:30~13:30 温ヨガ60 山根早紀子	12:45~13:00 カガツキ15【定員20名】	13:10~14:00 親子ベビー スイミングスクール
13:25~14:25 Group Power 60 國吉賢 【定員50名】	13:50~14:05 adidasGYM&RUN15		
	14:10~14:30 お腹シェイプ20		
14:40~15:40 Group Fight 60 石原亜紀	14:50~15:30 ホットヨガ40 吉村紀咲		15:30~16:00 水中ジョギング30
15:55~16:40 Group Blast 45 高田賢人 【定員40名】	15:50~16:35 バレトン45 TOMOKO	16:00~16:20 スライスストレッチ20 【定員12名】	16:05~16:35 青泳ぎ30
		16:25~16:45 スライストレーニング20 【定員12名】	
16:55~17:40 ZUMBA(45min) TOMOKO	16:55~17:35 温アロマストレッチ40 吉村紀咲		

アウトドアプログラム

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

※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。