

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

.....ビヨンドプログラム

月	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY							
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール				
10	10:10~10:25 モーニングストレッチ15																											
11	10:35~11:15 エアロ40 光永朋子			10:20~11:10 親子ベビー スイミングスクール	10:15~11:15 フラダンス60 秋山聖子	10:25~11:05 温アロマストレッチ40 井岡真希		10:20~11:10 親子ベビー スイミングスクール	10:20~10:50 エアロ30 松本恭恵	10:15~11:15 アチエイヨガスクール 波留智子		10:20~11:10 親子ベビー スイミングスクール	10:30~11:00 SH'BAM30 [映像プログラム]		10:15~11:15 流水スクール 波留智子	10:15~11:15 成人空手スクール 豊田澄江	10:25~11:25 太極拳60 木塚直広		10:00~12:15 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用	10:30~11:30 Group Power 60 田中智之 【定員30名】		10:55~11:35 エアロ40 滝口佳彦		10:00~11:00 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用				
12	11:30~12:20 青竹ピクス@50 光永朋子				11:30~12:10 ステップ40 光永朋子 【定員30名】	11:20~12:05 温ヨガリンパ45 竹内里恵 【定員25名】		11:15~11:45 水中ウォーキング30	11:05~11:50 バランスクーティネーション45 松本恭恵	11:30~11:45 adidasGYM&RUN15		11:50~12:20 ミラクルアゲア30 井ノ上真奈美 【定員20名】		11:15~11:55 エアロ40 滝口佳彦		11:15~11:55 流水マッサージ40 森戸恵美	11:30~11:45 カラダうごく15			11:00~12:00 成人スイミングスクール (初級)森戸恵美 (中級)松本裕子	11:45~12:45 パワーヨガ60 波留智子 【定員40名】		11:55~12:40 adidasSHINDO45 滝口佳彦 【定員30名】		11:00~12:00 成人スイミングスクール (初級)森戸恵美 (中級)松本裕子			
13	12:35~13:20 Group Fight 45 澄川元頼				12:25~12:55 エアロ30 光永朋子	12:20~12:50 腰痛予防ストレッチ30 竹内里恵			12:05~12:50 Group Blast 45 澄川元頼 【定員30名】	12:00~12:40 アロマヒーリングヨガ40 宇野美喜子 【定員25名】		11:45~12:45 成人スイミングスクール (初級)森戸恵美 (中級)村本美恵								12:55~13:35 お腹シェイプ15		12:40~13:40 ジュニアダンススクール Kuma		12:55~13:35 お腹シェイプ15		12:55~13:35 お腹シェイプ15		
14	13:35~14:20 バランスクーティネーション45 都築愛				13:00~13:30 アクア30 波留智子	13:00~13:30 バランスポール30 井岡真希 【定員23名】		13:00~13:30 ワンポイント30	13:05~13:50 ZUMBA(45min) 山本智恵	13:00~14:00 ビテイススクール(マホ) 波留智子		13:00~14:00 流水スクール 森戸恵美									13:30~13:45 HEAT-HIIT15		13:05~13:55 エアロ50 光永朋子		13:30~14:00 アクアラン30 松本裕子		13:55~14:10 UBOUNDエクスト15	
15	14:30~15:00 エアロ30 都築愛				14:05~14:50 Group Blast 45 松本恭恵 【定員30名】	13:55~14:55 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】			14:05~15:05 ヨガ60 高橋栄子 【定員40名】	14:15~15:00 Group Centergy 45 吉田照恵 【定員20名】		14:15~14:45 アクアラン30 田辺悠									14:05~14:45 温パワーヨガ45 入山美樹子 【定員25名】		14:10~14:55 ヒップホップ45 Kuma		14:05~14:45 温パワーヨガ45 入山美樹子 【定員25名】		14:05~14:45 温パワーヨガ45 入山美樹子 【定員25名】	
16	15:20~16:20 太極拳60 木塚直広				15:00~15:15 カラダうごく15	15:20~16:00 エアロ40 光永朋子			15:20~15:50 バレトン30 齋藤美以菜	15:20~16:05 温ヨガリンパ45 吉田照恵 【定員25名】											15:00~16:00 Group Centergy 60 田中智之 【定員30名】		15:10~16:10 Group Power 60 澄川元頼 【定員30名】		15:40~16:25 バランスクーティネーション45 松本恭恵		15:00~16:00 Group Centergy 60 田中智之 【定員30名】	
17	16:40~17:10 BODYBALANCE30 [映像プログラム]				16:45~17:15 BARRE30 [映像プログラム]	16:45~17:15 BARRE30 [映像プログラム]			16:10~16:40 BODYPUMP30 [映像プログラム]	17:00~18:00 ジュニア空手スクール 豊田澄江		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール ※最大5コース使用										16:45~17:45 Group Fight 60 松本恭恵		16:25~16:45 ファンクショナルトレーニング20 波留智子		16:40~17:40 ヨガ60 高橋栄子 【定員25名】		16:45~17:45 Group Fight 60 松本恭恵
18	17:25~17:55 GRIT STRENGTH30 [映像プログラム]				17:25~17:55 GRIT CARDIO30 [映像プログラム]	17:00~18:30 ダンスコンテスト (ジュニア) Kuma ※観覧は無料です			17:15~18:15 ジュニアダンススクール Kuma													17:55~18:25 SH'BAM30 [映像プログラム]		16:55~17:35 靱帯水エクササイズ40 波留智子 【定員38名】		17:05~17:20 adidasGYM&RUN15		17:55~18:25 SH'BAM30 [映像プログラム]
19	18:10~18:30 エナジーヨガ20 [映像プログラム]				18:05~18:35 肩こりほぐしヨガ30 [映像プログラム]	18:45~19:00 HEAT-HIIT15			18:15~18:45 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	18:30~18:45 HEAT-HIIT15												17:50~18:50 Group Blast 60 松本恭恵 【定員30名】		17:50~18:50 Group Blast 60 松本恭恵 【定員30名】		18:15~19:00 ヒップホップ45 Kuma		18:00~19:00 成人スイミングスクール (初級)松本裕子
20	19:30~20:00 バレトン30 井岡真希				19:05~19:50 UBOUND45 松本恭恵 [随機WORKOUT] 【定員20名】	19:15~20:00 Group Centergy 45 齋藤美以菜 【定員20名】			19:00~19:55 Group Blast 45 牧中優音 【定員30名】	19:00~19:45 バランスクーティネーション45 竹内里恵												19:10~19:55 UBOUND45 井岡真希 [随機WORKOUT] 【定員20名】		19:10~19:55 UBOUND45 井岡真希 [随機WORKOUT] 【定員20名】		19:00~20:00 流水スクール		19:00~20:00 流水スクール
21	20:15~20:30 adidasGYM&RUN15				20:10~21:10 Group Power 60 大八木孝宣 【定員30名】	20:15~20:55 温アロマヒーリングヨガ40 齋藤美以菜 【定員25名】			20:00~21:00 成人スイミングスクール (初・中級)鈴木龍二 (上級)増田剛	20:00~21:00 ビテイススクール(マホ) 波留智子												20:10~20:40 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		20:10~20:40 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]		20:00~20:20 流水マッサージ20 松本恭恵		20:00~20:40 PoolnoYOGA 井ノ上真奈美定員8名
22	22:15~22:45 SH'BAM30 [映像プログラム]				21:15~21:45 アクアラン30 松本裕子	21:15~22:15 ヒップホップ60 Kuma			21:15~21:45 PoolnoYOGA 松本裕子定員8名	21:15~21:45 ヒップホップ30 Kuma												21:15~21:35 PoolnoWORKOUT 松本裕子定員8名		21:15~21:35 PoolnoWORKOUT 松本裕子定員8名		21:25~22:10 Group Power 45 田中智之 【定員30名】		21:25~22:10 Group Power 45 田中智之 【定員30名】

第2スタジオ定員のご案内

[ファンクショナルトレーニングエリア 定員のご案内]

肩・二の腕シェイプ 20名

カラダつくる 10名 / 青竹ピクス 10名
ヨガストレッチ 10名 / TRXレッスン 10名
シェイプレッスン 各10名 / ストレッチボール 8名