

※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

レ……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		
4階スタジオ	3階スタジオ	プール
	9:35~10:05 ピラティス30 【映像】	
	10:15~10:45 MOSSA Centery 【映像】	
11:05~11:50 ZUMBA(45min) 田中弘子	11:05~11:50 ヨガリンパ45 藤野康子	11:15~11:45 水慣れ/クロール30 前田絵里奈
12:05~12:50 チャレンジエアロ45 平塚晶	12:05~12:50 Group Centery 45 青木美幸	12:10~12:40 ミラクル アクア30 前田絵里奈
13:10~13:55 バランスコーディネーション45 青木美幸	13:10~13:40 イージーエアロ30 田中弘子	12:50~13:50 マスターズ60 前田絵里奈 【登録制】
14:10~14:55 ヨガ45 TORU	13:55~14:25 Group Fight 30 川口千紗代	14:00~15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
15:10~15:55 リトモス45 EMI	14:40~15:40 TRYnations Lv.2 トレーナー	14:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 3コース使用
16:10~16:55 レギュラーエアロ45 榎田梨乃	15:55~16:55 TRYnations Lv.1 トレーナー	
	17:05~17:20 adidasGYM&RUN15 【映像】	
	17:30~18:00 MOSSA Fight 【映像】	
	18:10~18:25 おなかシェイプ15 【映像】	
19:15~20:00 Group Centery 45 高田侑希	18:45~19:45 TRYnations Lv.3 トレーナー	
20:15~20:45 Group Fight 30 榎田梨乃	20:05~20:50 温ヨガ45 橋本陽子	19:45~20:25 ミットアクア40 宮地和幸
21:00~21:45 Group Blast 45 榎田梨乃	21:00~22:00 body REMake トレーナー	
	22:10~22:25 adidasGYM&RUN15 【映像】	

WEDNESDAY		
4階スタジオ	3階スタジオ	プール
	9:35~10:05 エナジーヨガ30 【映像】	
	10:15~10:45 MOSSA Fight 【映像】	10:00~11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
11:00~11:45 レギュラーエアロ45 EMI	11:05~11:45 骨格リセットエクササイズ40 ちはる	11:30~12:30 成人スイミングスクール (初級/中上級) 中島康太/高田喜之
12:05~12:35 リトモス30 EMI	12:05~12:45 ベーシックエアロ40 ちはる	12:45~13:15 クロール/ 青泳ぎ30 前田絵里奈
12:50~13:20 Group Power 30 石田裕紀子	13:05~13:50 フラダンス45 末松利恵	12:35~13:05 水泳/クロール 高田喜之 【予約制】
13:40~14:25 ZUMBA(45min) 城丸加代子	13:50~14:20 ミラクル アクア30 石田裕紀子	14:30~15:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
14:40~15:25 Group Centery 45 住吉有希	14:00~15:00 body REMake トレーナー	15:30~16:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
15:40~16:25 ヨガ45 二宮和子	15:15~15:55 ベーシックエアロ40 杉原裕子	14:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用
	16:10~16:55 バルトソールシネシス45 杉原裕子	
	17:10~17:25 おなかシェイプ15 【映像】	
18:20~19:00 ベーシックエアロ40 内野理美	18:20~18:50 MOSSA Fight 【映像】	
19:15~20:00 ZUMBA(45min) 城丸加代子	19:10~19:50 温ボティメイク ヨガ40 中西由紀	19:25~19:55 ミラクル アクア30 宮地和幸
20:15~21:00 Group Fight 45 中西由紀	20:05~20:50 ヒップホップ45 AZUMI	20:15~20:45 スイミング パーソナル レッスン 藤本智美 【予約制】
21:15~22:00 チャレンジエアロ45 山ノ内孝治	21:00~22:00 body REMake トレーナー	
	22:10~22:25 おなかシェイプ15 【映像】	

THURSDAY		
4階スタジオ	3階スタジオ	プール
	9:35~10:05 ピラティス30 【映像】	
	10:15~10:45 骨格リセットエクササイズ30 【映像】	10:00~11:30 親子ベビースクール 乳幼児スクール ※ジュニアスクール
11:00~11:30 ZUMBA(30min) 内野理美	11:00~11:30 青竹ピクス@30 石田裕紀子	11:30~12:30 成人スイミング スクール (初級) 近藤豪彦
11:45~12:30 バランスコーディネーション45 江島久恵	11:45~12:30 Group Fight 45 川口千紗代	11:30~13:30 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
12:45~13:30 ヨガ45 橋本陽子	12:45~13:15 ヒップホップ30 よっぴ	13:00~13:50 アクア50 早弥香
13:45~14:25 ベーシックエアロ40 酒井春美	13:30~14:30 TRYnations Lv.1 トレーナー	
14:40~15:25 ZUMBA GOLD(45min) 早弥香	14:45~15:45 TRYnations Lv.2 トレーナー	
15:40~16:25 太極拳45 村山ミナ	16:10~17:10 カワイ体操教室 【ジュニアスクール】	14:30~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用
	17:15~18:15 カワイ体操教室 【ジュニアスクール】	
18:30~19:15 チャレンジエアロ45 伊藤仁奈	18:45~19:15 MOSSA Centery 【映像】	
19:30~20:00 カーディオキックボクシング30 榎田梨乃 【暗闇WORKOUT】	19:30~20:00 ZUMBA(30min) 伊藤仁奈	
20:15~21:00 Group Centery 45 山ノ内孝治	20:20~20:50 adidasGYM&RUN30 トレーナー	20:00~21:00 成人スイミングスクール (初級) 高田喜之
21:15~21:55 骨格リセットエクササイズ40 山ノ内孝治	21:10~21:55 リトモス45 久保倫子	21:00~21:30 スイミング パーソナル レッスン 高田喜之 【予約制】
	22:05~22:20 adidasGYM&RUN15 【映像】	

FRIDAY		
4階スタジオ	3階スタジオ	プール
	9:35~10:05 MOSSA Centery 【映像】	
	10:15~10:45 MOSSA Groove 【映像】	10:00~11:30 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
11:10~11:55 レギュラーエアロ45 村岡智子	11:10~11:55 温ヨガ45 西尾里香	11:30~12:30 成人スイミングスクール (初級/初級) 近藤豪彦/藤本智美
12:10~12:55 チャレンジエアロ45 花田純子	12:15~13:00 バランスコーディネーション45 藤野康子	12:45~13:25 ミットアクア40 宮地和幸
13:10~13:55 バルトソールシネシス45 高田侑希	13:15~13:55 骨格リセットエクササイズ40 藤野康子	13:30~14:30 成人スイミングスクール (初級) 前田絵里奈
14:10~14:40 ヒップホップ30 AZUMI	14:15~15:15 body REMake トレーナー	14:30~16:00 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
14:55~15:25 ジャズダンス30 大石素子	15:35~16:05 ピラティス30 【映像】	14:00~18:30 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用
15:45~16:30 ZUMBA(45min) 早弥香	16:15~16:30 おなかシェイプ15 【映像】	
16:45~17:30 Group Fight 45 早弥香	16:40~16:55 お尻シェイプ15 【映像】	
19:15~20:00 Group Power 45 加藤陽友	17:05~17:35 MOSSA Groove 【映像】	
20:20~20:50 ZUMBA(30min) 山本純子	17:45~18:00 adidasGYM&RUN15 【映像】	
21:05~21:50 ヨガ45 TORU	18:10~18:40 ベーシックエアロ30 【映像】	
	19:00~19:15 おなかシェイプ15 【映像】	
	19:25~19:40 adidasGYM&RUN15 【映像】	
	20:10~20:40 バランスコーディネーション30 TORU	
	21:10~21:50 ベーシックエアロ40 山本純子	
	22:00~22:15 お尻シェイプ15 【映像】	

SATURDAY		
4階スタジオ	3階スタジオ	プール
	9:40~10:40 カワイ体操教室 【ジュニアスクール】	
	9:00~12:00 ジュニアスイミングスクール ※最大4コース使用	
11:00~11:45 レギュラーエアロ45 宮田一輝	11:00~11:30 青竹ピクス@30 石田裕紀子	11:40~12:10 スイミング パーソナル レッスン 高田喜之 【予約制】
12:00~12:30 リトモス30 古賀五月	11:50~12:35 温ヨガ45 ASUKA	12:20~13:00 ミットアクア40 石田裕紀子
12:45~13:30 Group Fight 45 川口千紗代	12:55~13:40 温ヨガ45 ASUKA	13:10~15:00 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
13:45~14:30 Group Power 45 内野理美	14:00~14:15 お尻シェイプ15 トレーナー	13:00~17:40 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用
14:45~15:30 Group Centery 45 高田侑希	14:35~14:50 adidasGYM&RUN15 トレーナー	
15:45~16:30 ヨガ45 花田純子	15:15~16:15 TRYnations Lv.4 トレーナー	
16:45~17:30 Group Blast 45 榎田梨乃	16:30~17:30 TRYnations Lv.3 トレーナー	
	17:50~18:50 body REMake トレーナー	
	19:05~19:20 おなかシェイプ15 【映像】	
	19:30~20:00 ピラティス30 【映像】	

SUNDAY		
4階スタジオ	3階スタジオ	プール
	9:35~10:05 ピラティス30 【映像】	
	10:15~10:45 MOSSA Groove 【映像】	
11:00~11:45 レギュラーエアロ45 榎田梨乃	11:05~11:50 温ヨガ45 戸澤佳恵	9:00~13:00 ジュニア スイミング スクール ※最大 4コース使用
12:00~12:45 ZUMBA(45min) 伊藤仁奈	12:05~12:35 Group Centery 30 高田侑希	11:00~13:00 アクア パーソナル レッスン 石田裕紀子 【予約制】
13:00~13:30 Group Power 30 山本幸司	12:55~13:25 Group Centery 30 高田侑希	
13:45~14:15 Group Fight 30 榎田梨乃	13:40~14:40 body REMake トレーナー	13:30~14:20 親子ベビースクール ※ジュニアスクール
14:30~15:15 チャレンジエアロ45 山本純子	14:55~15:35 骨格リセットエクササイズ40 藤野康子	14:30~15:30 成人スイミングスクール (初級) 高田喜之
15:30~16:15 リトモス45 山本純子	15:45~16:45 TRYnations Lv.3 トレーナー	15:30~16:00 スイミング パーソナル レッスン 高田喜之 【予約制】
16:30~17:00 バルトソールシネシス30 杉原裕子	17:00~18:00 TRYnations Lv.1 トレーナー	16:00~16:30 スイミング パーソナル レッスン 藤本智美 【予約制】
18:10~18:40 MOSSA Fight 【映像】		

スタジオプログラムに関するご案内

- ◆定員:4階第1スタジオ 39名 3階第2スタジオ 19名
- ◆定員制プログラムは15日前よりWEB or ジムカウンターにてご予約ください。
- ◆温プログラム:室温28~32℃ / <お持ち物>500ml以上のお飲物
- ◆映像プログラム:入退場自由 ※スタジオ清掃をさせて頂く場合がございます