

※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。

●…定員制プログラム   ●…ビヨンドプログラム   ●…有料プログラム   ●…成人スクール   ●…ジュニアスクール  
■…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。

月 休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:45~10:25 ベーシックエアロ40 松野朱美 【ダイエット・体力向上】	9:50~10:20 バランスボール30 石美穂 【スタイルアップ・筋力アップ】	10:00~11:00 幼稚園 委託レッスン
10:45~11:15 イージーエアロ30 松野朱美 【ダイエット・体力向上】	10:40~10:55 adidas GYM&RUN15 田中千裕	11:00~12:00 成人スイミング スクール(上級)
11:30~12:15 ヨガ45 MICA 【柔軟性向上・カラダ改善】	11:15~11:45 Group Fight 30 養浦菜緒 【ダイエット・体力向上】	11:40~12:30 親子ベビー スクール
12:35~13:05 Group Centery 30 福田一馬 【スタイルアップ・柔軟性向上】	12:00~12:30 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美 【ダイエット・スタイルアップ】	12:30~13:00 ミラクル アクア30 【ダイエット・体力向上】
13:25~13:55 Group Fight 30 松本康嗣 【ダイエット・体力向上】	12:30~13:00 イージーエアロ30 中山亮江 【スタイルアップ・カラダ改善】	12:30~13:30 スペシャル マスターズ60
14:15~14:45 Group Power 30 松本康嗣 【筋力アップ・スタイルアップ】	13:40~14:10 ハルトソールシンセシス30 中山亮江 【スタイルアップ・カラダ改善】	13:30~14:30 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 秋吉郁子
	14:30~15:00 温ヨガ リンバ30 石美穂 【スタイルアップ・カラダ改善】	13:55~14:35 ベーシックエアロ40 石美穂 【ダイエット・体力向上】
	15:15~15:45 骨格リセットエクササイズ30 【映像プログラム】	14:20~15:20 社交ダンススクール 一瀬澄幸
	16:00~16:30 ベーシックエアロ30 【映像プログラム】	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
	16:45~17:00 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	
	17:30~18:20 キッズダンススクール hiromi	
18:35~18:50 カラダうごく15 高井琴美		
19:10~19:55 パランスコーディネーション45 谷口智美 【スタイルアップ・カラダ改善】	19:15~20:00 ヒップホップ45 hiromi 【スタイルアップ・体力向上】	
20:15~21:00 Group Power 45 中隈良則 【筋力アップ・スタイルアップ】	20:20~20:50 イージーエアロ30 谷口智美 【ダイエット・体力向上】	20:00~21:00 成人 スイミング スクール (初・中級)
21:20~21:50 Group Fight 30 中隈良則 【ダイエット・体力向上】	21:15~21:55 温アロヒーリングヨガ40 辻美沙 【柔軟性向上・スタイルアップ】	21:00~21:45 Group Fight 45 中隈良則 【映像プログラム】
	21:35~21:50 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	21:00~21:30 ベーシックエアロ30 【映像プログラム】
	22:10~22:25 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	22:10~22:30 リフレッシュストレッチ20 【映像プログラム】

水 WEDNESDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:50~10:35 ポテンシャル45 谷口智美 【ポテンシャル60の強度・難易度】	9:50~10:20 イージーエアロ30 早田容子 【ダイエット・体力向上】	10:00~11:00 成人スイミングスクール (初級・中級)
10:50~11:35 ZUMBA(45min) 下田摂子 【ダイエット・体力向上】	10:40~11:10 ベーシックステップ30 中尾明美 【ステップ40の強度・難易度】	11:10~11:40 ミラクル アクア30 【ダイエット・体力向上】
11:50~12:20 ベーシックエアロ30 中尾明美 【エアロ40の強度・難易度】	11:30~12:00 健美操30 秋吉郁子 【カラダ改善】	11:40~12:30 親子ベビー スクール
12:35~13:05 ピラティス30 秋吉郁子 【スタイルアップ・カラダ改善】	12:20~12:50 Group Blast 30 辻美沙 【ダイエット・体力向上】	12:30~13:30 スペシャル マスターズ60
13:25~14:10 ヨガ45 佐座清子 【柔軟性向上・カラダ改善】	13:15~13:55 アロマストレッチ40 福田一馬 【柔軟性向上・リラクセス】	13:30~14:30 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 秋吉郁子
14:30~14:45 adidas GYM&RUN15 田中千裕	14:20~15:20 社交ダンススクール 一瀬澄幸	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
19:10~19:40 Group Power 30 田中千裕 【筋力アップ・スタイルアップ】	19:00~20:00 ピラティススクール 秋吉郁子	
20:00~20:45 リトモス45 今里舞 【スタイルアップ・体力向上】	20:15~20:45 パランスボール30 高井琴美 【スタイルアップ・筋力アップ】	20:00~21:00 エンジョイ マスターズ60
21:00~21:45 Group Fight 45 中隈良則 【映像プログラム】	21:00~21:30 ベーシックエアロ30 【映像プログラム】	
	21:35~21:50 おなかシェイプ15 【映像プログラム】	
	22:10~22:30 リフレッシュストレッチ20 【映像プログラム】	

木 THURSDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:40~10:10 レギュラーエアロ30 谷口智美 【エアロ50の強度・難易度】	10:00~10:45 パワーヨガ45 佐座清子 【スタイルアップ・柔軟性向上】	10:30~12:00 幼稚園 委託レッスン
10:30~11:00 レギュラーエアロ30 谷口智美 【エアロ50の強度・難易度】	11:10~11:40 青竹ピクス@30 中山亮江 【ダイエット・体力向上】	11:40~12:30 親子ベビー スクール
11:20~12:05 Group Centery 45 福田一馬 【スタイルアップ・柔軟性向上】	12:10~12:50 ベリーシェイプ40 早田容子 【スタイルアップ・体力向上】	13:00~13:30 水中ウォーキング30 【ダイエット・体力向上】
13:10~13:40 Group Fight 30 養浦菜緒 【ダイエット・体力向上】	13:10~13:50 ボテイメイク ヨガ40 辻美沙 【柔軟性向上・カラダ改善】	13:30~14:30 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 秋吉郁子
13:55~14:35 ベーシックエアロ40 石美穂 【ダイエット・体力向上】	15:15~15:45 ボテイメイクヨガ30 【映像プログラム】	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
19:00~19:30 カーディオキックボクシング30 井上洋祐 【随時WORKOUT】 【ダイエット・体力向上】	19:00~19:30 ハルトソールシンセシス30 【映像プログラム】	
19:50~20:35 ヨガ45 HIDE 【柔軟性向上・カラダ改善】	20:00~20:30 ベーシックエアロ30 今里舞 【エアロ40の強度・難易度】	20:30~21:00 ミラクル アクア30 【体力向上・筋力向上】
20:55~21:40 Group Blast 45 辻美沙 【ダイエット・体力向上】	20:50~21:20 リトモス30 今里舞 【スタイルアップ・体力向上】	
	21:40~22:10 ピラティス30 【映像プログラム】	

金 FRIDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:45~10:15 ポテンシャル30 佐座清子 【ポテンシャル60の強度・難易度】	9:45~10:15 カラダうごく30 養浦菜緒 【カラダ改善・柔軟性向上】	10:30~11:30 幼稚園 委託レッスン
10:30~11:00 イージーエアロ30 中尾明美 【ダイエット・体力向上】	10:30~11:15 Group Centery 45 富永英里 【スタイルアップ・柔軟性向上】	11:40~12:30 親子ベビー スクール
11:15~12:00 Group Power 45 松本康嗣 【筋力アップ・スタイルアップ】	11:30~12:00 イージーエアロ30 中尾明美 【ダイエット・体力向上】	12:30~13:30 成人 スイミング スクール (初級)
12:20~12:50 ヒップホップ30 hiromi 【スタイルアップ・体力向上】	12:20~13:00 温アロヒーリングヨガ40 佐座清子 【柔軟性向上・カラダ改善】	12:30~13:30 成人 スイミング スクール (中級)
13:05~13:35 パランスコーディネーション30 中尾明美 【スタイルアップ・カラダ改善】	13:20~13:50 ZUMBA(30min) 川野ゆかり 【ダイエット・体力向上】	
13:50~14:35 ヨガ45 富家泰子 【柔軟性向上・カラダ改善】	14:05~14:35 レギュラーエアロ30 早田容子 【エアロ50の強度・難易度】	
	15:15~15:45 MOSSA Centery 【映像プログラム】	
	16:00~16:30 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】	
	16:45~17:15 骨格リセットエクササイズ30 【映像プログラム】	
	17:40~18:30 キッズダンス スクール 秋吉郁子	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
19:05~19:50 Group Centery 45 高井琴美 【スタイルアップ・柔軟性向上】	19:20~19:40 ストレッチボールR20 辻美沙 【柔軟性向上・リラクセス】	
20:10~20:50 レギュラーエアロ40 下田摂子 【エアロ50の強度・難易度】	20:00~20:45 パワーヨガ45 辻美沙 【柔軟性向上・カラダ改善】	20:00~21:00 成人 スイミング スクール (初・中級)
21:10~21:40 UBOUND30 田中千裕 【ダイエット・体力向上】	21:10~21:40 MOSSA Fight 【映像プログラム】	
	21:50~22:10 リフレッシュストレッチ20 【映像プログラム】	

土 SATURDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
9:55~10:25 ベーシックステップ30 山口瞳子 【ステップ40の強度・難易度】	10:00~10:30 ホットパワーヨガ30 川野ゆかり 【スタイルアップ・柔軟性向上】	9:30~12:15 ジュニア スイミング スクール ※実際は9:00から開始です。 スペースの都合上 表記時間が異なります。
10:45~11:15 レギュラーエアロ30 山口瞳子 【エアロ50の強度・難易度】	10:55~11:35 ベリーシェイプ40 川野ゆかり 【スタイルアップ・体力向上】	11:45~12:15 ZUMBA(30min) 川野ゆかり 【ダイエット・体力向上】
11:30~12:00 ラテンエアロ30 山口瞳子 【ラテンエアロ50の強度・難易度】	11:55~12:40 Group Centery 45 辻美沙 【スタイルアップ・柔軟性向上】	12:25~13:10 Group Fight 45 中隈良則 【ダイエット・体力向上】
12:15~12:45 健美操30 秋吉郁子 【カラダ改善】	13:00~14:00 ピラティススクール 秋吉郁子	13:15~13:45 ヨガ リンバ30 【映像プログラム】
13:05~13:50 ヨガ45 ローテーション 【柔軟性向上・カラダ改善】	14:20~15:10 キッズダンス スクール 秋吉郁子	14:00~14:30 MOSSA Centery 【映像プログラム】
14:10~15:10 ヨガスクール 富家泰子	14:20~15:10 キッズダンス スクール 秋吉郁子	14:45~15:15 MOSSA Blast 【映像プログラム】
	15:25~16:25 エアロスクール 山口瞳子	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
17:40~18:40 ポテンシャルスクール 谷口智美	17:55~18:25 MOSSA Centery 【映像プログラム】	16:15~17:00 MOSSA Fight 齋藤千起 【LIVE配信】
19:00~19:45 Group Power 45 井上洋祐 【筋力アップ・スタイルアップ】	19:15~19:45 パランスコーディネーション30 谷口智美 【スタイルアップ・カラダ改善】	17:30~18:00 温やすらぎヨガ30 【映像プログラム】
20:05~20:45 ベーシックエアロ40 谷口智美 【ダイエット・体力向上】	20:05~20:35 Group Blast 30 井上洋祐 【ダイエット・体力向上】	
	21:05~21:35 温ヨガ リンバ30 【映像プログラム】	

日 SUNDAY		
第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:20~11:00 チャレンジエアロ40 下田摂子 【エアロ60の強度・難易度】	10:40~11:25 パワーヨガ45 川野ゆかり 【スタイルアップ・柔軟性向上】	11:00~11:50 親子ベビー スクール
11:20~12:05 Group Power 45 ローテーション 【筋力アップ・スタイルアップ】	11:45~12:15 ZUMBA(30min) 川野ゆかり 【ダイエット・体力向上】	12:00~13:00 成人 スイミング スクール (中級)
13:30~14:00 UBOUND30 高井琴美 【ダイエット・体力向上】	14:00~14:30 MOSSA Centery 【映像プログラム】	14:00~15:00 成人 スイミング スクール (初・中級)
15:25~16:25 エアロスクール 山口瞳子	16:15~17:00 MOSSA Fight 齋藤千起 【LIVE配信】	

**ローテーションプログラムについて**

土曜日 ヨガ45 ローテーション  
1週目/3週目/5週目 佐座清子  
2週目/4週目 富家泰子

日曜日 GroupPower45 ローテーション  
最終週以外 田中千裕  
最終週のみ 井上洋祐