

※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	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
11	9:35~9:50 カラダごとく15 渡瀬菜緒			9:35~9:45 カラダごとく10			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]			9:35~9:50 モーニングストレッチ15								
12	10:00~10:30 ベーシックエアロ30 松野朱美 [エアロ40の強度・難易度]	10:00~10:30 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	10:00~10:30 ポティシェイプ30 谷口智美 [ポティシェイプ760の強度・難易度]	10:15~10:45 イージーエアロ30 石美穂 [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)	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 谷口智美 [エアロ50の強度・難易度]	10:00~10:30 パワーヨガ30 佐座清子 [スタイルアップ・柔軟性向上]		10:00~10:30 カラダごとく30 渡瀬菜緒 [カラダ改善・柔軟性向上]	10:00~10:30 ホットヨガ30 佐座清子 [柔軟性向上・カラダ改善]		10:00~10:30 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]				
13	10:45~11:15 イージーエアロ30 松野朱美	10:45~11:15 adidasGYM&RUN30 柳部紀咲 [スタイルアップ]	11:00~12:00 成人スイミング スクール (上級)	10:45~11:15 ポティシェイプ30 谷口智美 [ポティシェイプ760の強度・難易度]	11:05~11:35 ベーシックステップ30 中尾明美 [ダイエット・体力向上]	11:10~11:40 ミラクルアグア30 [ダイエット・体力向上]	11:20~12:05 Group Centery 45 福田一馬 [スタイルアップ・柔軟性向上]	11:30~12:00 青竹ヒクス@30 中山克江 [ダイエット・体力向上]		10:45~11:15 イージーエアロ30 中尾明美 [ダイエット・体力向上]	10:50~11:05 adidasGYM&RUN15 渡瀬菜緒	10:30~11:30 幼稚園 委託レッスン	10:50~11:20 レギュラーエアロ30 山口瞳子 [エアロ50の強度・難易度]	10:50~11:30 ペリーシェイプ40 川野ゆかり [スタイルアップ・体力向上]	9:30~12:15 ジュニア スイミング スクール ※実際は9:00からの開始です。 スペースの都合上 表記時間が異なります。	11:20~12:05 Group Power 45 田中千裕 [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]	11:00~11:50 親子ベビー スクール
14	11:30~12:15 ヨガ45 MICA [柔軟性向上・カラダ改善]	11:30~11:45 お祭シェイプ15 柳部紀咲		11:30~12:00 ZUMBA(30min) 下田慎子 [ダイエット・体力向上]	11:50~12:20 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	12:20~12:50 バレトン30 中山克江 [スタイルアップ・カラダ改善]	12:15~12:55 ペリーシェイプ40 早田容子 [スタイルアップ・体力向上]		11:30~12:00 Group Fight 30 橋本康嗣 [ダイエット・体力向上]	11:35~12:05 イージーエアロ30 中尾明美 [ダイエット・体力向上]	11:40~12:30 親子ベビー スクール	12:15~12:45 健美操30 秋吉郁子 [カラダ改善]	11:50~12:35 Group Centery 45 辻美沙 [スタイルアップ・柔軟性向上]		12:25~12:55 Group Power 30 橋本康嗣 [筋力アップ・スタイルアップ]	13:00~14:00 ピラティススクール 秋吉郁子	12:00~13:00 成人 スイミング スクール (中級)
15	12:40~13:10 Group Centery 30 富永英里 [スタイルアップ・柔軟性向上]	12:45~13:15 RPBエッセンス30 松野朱美 [ダイエット・スタイルアップ]	12:30~13:00 ミラクルアグア30 [ダイエット・体力向上]	12:40~13:10 ピラティス30 秋吉郁子 [スタイルアップ・カラダ改善]	13:00~13:30 Group Blast 30 辻美沙 [ダイエット・体力向上]	12:30~13:30 成人 スイミング スクール (中級)	13:05~13:35 Group Fight 30 渡瀬菜緒 [ダイエット・体力向上]	13:15~13:35 温ストレッチボール@20 石美穂 [柔軟性向上・カラダ改善]	13:00~13:30 水中ウォーキング30 [ダイエット・体力向上]	12:25~12:55 バレトン30 中尾明美 [スタイルアップ・カラダ改善]	12:25~13:05 温アロマヒーリングヨガ40 佐座清子 [柔軟性向上・カラダ改善]	13:30~14:30 成人 スイミング スクール (初級・中級)	13:10~13:40 ヨガ30 富家泰子 [柔軟性向上・カラダ改善]	13:20~13:50 レギュラーエアロ30 早田容子 [エアロ50の強度・難易度]	13:00~14:00 ピラティススクール 秋吉郁子	13:15~13:45 adidasGYM&RUN30 中尾明美 [暗闇WORKOUT] [スタイルアップ]	13:40~14:10 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	13:30~14:30 成人 スイミング スクール (中級)
16	13:30~14:15 Group Power 45 橋本康嗣 [筋力アップ・スタイルアップ]	13:30~14:15 バレトン45 中山克江 [スタイルアップ・カラダ改善]		13:25~14:05 温アロマストレッチ40 福田一馬 [柔軟性向上・リラクセス]	13:45~14:30 ヨガ45 佐座清子 [柔軟性向上・カラダ改善]	13:30~14:30 成人 スイミング スクール (初級・中級)	13:50~14:20 ヒップホップ30 hiromi [スタイルアップ・体力向上]	13:50~14:30 ベーシックエアロ40 早田容子 [ダイエット・体力向上]		13:55~14:25 ヨガ30 富家泰子 [柔軟性向上・カラダ改善]	14:05~14:35 ZUMBA(30min) 川野ゆかり [ダイエット・体力向上]	14:00~14:45 ヨガ45 ローテーション [柔軟性向上・カラダ改善]	14:00~14:45 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	14:05~14:35 Group Blast 30 井上洋祐 [ダイエット・体力向上]	14:30~15:00 BODYCOMBAT30 [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)	
17	14:35~15:00 お祭シェイプ15 辻美沙	14:30~15:00 温ヨガリンパ30 石美穂 [スタイルアップ・カラダ改善]		14:20~15:20 社交ダンススクール 一ノ瀬澄幸			14:35~15:15 ポティメイクヨガ40 辻美沙 [柔軟性向上・カラダ改善]			14:40~14:55 ウエストシェイプ15 柳部紀咲			14:00~14:45 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	15:00~15:30 ZUMBA(30min) 山口瞳子 [ダイエット・体力向上]	15:15~15:45 SH'BAM30 [映像プログラム]		
18	15:30~16:30 社交ダンススクール 一ノ瀬澄幸		15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	15:35~16:35 社交ダンススクール 一ノ瀬澄幸		15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール				15:45~16:00 おなかシェイプ15			16:15~16:45 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	17:00~17:30 BODYBALANCE30 [映像プログラム]	16:45~17:15 やすらぎヨガ30 [映像プログラム]	17:30~18:00 骨盤ほくしヨガ30 [映像プログラム]		
19	17:30~18:20 キッズダンススクール hiromi			17:30~18:30 社交ダンススクール 一ノ瀬澄幸						16:15~16:45 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	17:45~18:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	18:20~18:50 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	17:45~18:15 SH'BAM30 [映像プログラム]	18:20~18:50 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	19:00~19:30 Group Blast 30 柳部紀咲 [ダイエット・体力向上]	19:15~19:45 PARSONS BALANCE30 谷口智美 [スタイルアップ・カラダ改善]		
20	18:40~18:55 カラダごとく15 高井琴美			18:35~18:50 ウエストシェイプ15 田中千裕						19:10~19:40 カデオキックボクシング30 井上洋祐 [暗闇WORKOUT] [ダイエット・体力向上]	19:45~20:15 温ヨガ30 富家泰子 [柔軟性向上・カラダ改善]	20:00~20:30 Group Blast 30 井上洋祐 [ダイエット・体力向上]	19:00~19:30 ヨガ30 富家泰子 [柔軟性向上・カラダ改善]	19:10~19:40 PARSONS BALANCE30 谷口智美 [スタイルアップ・カラダ改善]	19:00~19:30 Group Blast 30 柳部紀咲 [ダイエット・体力向上]	19:15~19:45 PARSONS BALANCE30 谷口智美 [スタイルアップ・カラダ改善]		
21	19:10~19:55 ヒップホップ45 hiromi [スタイルアップ・体力向上]	19:00~19:30 PARSONS BALANCE30 谷口智美 [スタイルアップ・カラダ改善]		19:10~19:40 adidasGYM&RUN30 田中千裕 [暗闇WORKOUT] [スタイルアップ]	19:00~20:00 ピラティススクール 秋吉郁子		20:00~20:30 Group Blast 30 井上洋祐 [ダイエット・体力向上]	20:30~21:00 イージーエアロ30 今里舞 [ダイエット・体力向上]		19:15~19:45 UBOUND30 柳部紀咲 [ダイエット・体力向上]	19:10~19:50 温アロマヒーリングヨガ40 辻美沙 [柔軟性向上・カラダ改善]	20:10~20:40 レギュラーエアロ30 下田慎子 [エアロ50の強度・難易度]	20:10~20:55 Group Centery 45 高井琴美 [スタイルアップ・柔軟性向上]	20:05~20:35 UBOUND30 柳部紀咲 [ダイエット・体力向上]	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]	20:10~20:40 Group Power 45 田中千裕 [筋力アップ・スタイルアップ]	21:10~21:40 バランスボール30 高井琴美 [スタイルアップ・筋力アップ]	20:00~21:00 成人 スイミング スクール (初・中級)
22	20:10~20:40 Group Fight 30 中尾明美 [ダイエット・体力向上]	20:30~21:00 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)	20:00~20:30 リトモス30 今里舞 [スタイルアップ・体力向上]	20:10~20:40 BODYCOMBAT30 [映像プログラム]	20:00~21:00 エンジョイ マスターズ60	21:00~21:30 Group Centery 30 辻美沙 [スタイルアップ・柔軟性向上]	21:15~21:45 リトモス30 今里舞 [スタイルアップ・体力向上]		20:10~20:40 レギュラーエアロ30 下田慎子 [エアロ50の強度・難易度]	20:10~20:55 Group Centery 45 高井琴美 [スタイルアップ・柔軟性向上]	21:00~21:30 Group Power 45 田中千裕 [筋力アップ・スタイルアップ]	21:10~21:40 バランスボール30 高井琴美 [スタイルアップ・筋力アップ]	21:00~21:30 ペリーシェイプ40 川野ゆかり [スタイルアップ・柔軟性向上]	21:00~21:30 ZUMBA(30min) 山口瞳子 [ダイエット・体力向上]	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	21:00~21:30 骨盤ほくしヨガ30 [映像プログラム]	22:05~22:35 骨盤ほくしヨガ30 [映像プログラム]
22	21:00~21:45 Group Power 45 中尾明美 [筋力アップ・スタイルアップ]	21:15~21:55 温アロマヒーリングヨガ40 辻美沙 [柔軟性向上・スタイルアップ]		20:45~21:15 Group Fight 30 中尾明美 [ダイエット・体力向上]	20:50~21:20 SH'BAM30 [映像プログラム]		21:00~21:30 Group Centery 30 辻美沙 [スタイルアップ・柔軟性向上]	21:15~21:45 リトモス30 今里舞 [スタイルアップ・体力向上]		21:15~22:00 Group Power 45 田中千裕 [筋力アップ・スタイルアップ]	21:10~21:40 バランスボール30 高井琴美 [スタイルアップ・筋力アップ]	21:00~21:30 ペリーシェイプ40 川野ゆかり [スタイルアップ・柔軟性向上]	21:00~21:30 ZUMBA(30min) 山口瞳子 [ダイエット・体力向上]	21:00~21:30 ZUMBA(30min) 山口瞳子 [ダイエット・体力向上]	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	21:00~21:30 骨盤ほくしヨガ30 [映像プログラム]	22:05~22:35 骨盤ほくしヨガ30 [映像プログラム]	

ローテーションプログラムについて

土曜日 14:00~14:45 ヨガ45

1週目/3週目/5週目:佐座清子
2週目/4週目:富家泰子