

※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

ビ……ビジュアルナビプログラム
ビ……ビヨンドプログラム

月 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY					
	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール	スタジオ	オープンスタジオ	プール			
10	10:15~10:30 モーニングストレッチ15			10:15~10:30 モーニングストレッチ15						10:20~10:50 カラダ・うごく30 トレーナー					10:15~10:30 モーニングストレッチ15						
11	10:45~11:25 レギュラーエアロ40 黒田千賀子	10:30~11:00 ベーシックエアロ30 川口まゆみ	10:30~11:10 アクア40 高井律子	10:50~11:20 ベーシックステップ30 松野朱美	10:30~11:00 バランスコーディネーション30 内野みゆき	10:30~11:20 親子ベビー	10:30~11:00 チャレンジエアロ30 高井律子	11:00~11:15 お腹シェイプ15	11:00~11:15 お腹シェイプ15	11:05~11:35 レギュラーエアロ30 稲葉恵子	10:30~11:00 ベーシックエアロ30 福田紀子	10:30~11:20 親子ベビー	11:05~11:35 レギュラーエアロ30 稲葉恵子	11:10~11:30 ストレッチボール®20 トレーナー	9:00~12:15 ジュニア スイミングスクール	10:45~11:15 チャレンジエアロ30 山口瞳子	10:30~11:30 フィットネススクール LEVEL2 志田実祐	10:45~11:15 水中ジョギング30 スイミングコーチ			
12	11:40~12:10 骨格リセットエクササイズ30 川口まゆみ	11:20~11:50 アロマヒーリングヨガ30 立花亜里	11:30~12:00 背泳ぎ30 中村駆	11:40~12:10 ZUMBA(30min) 内野みゆき	11:35~12:05 ラテンエアロ30 松尾利香	11:30~12:00 アクア30 ITSUKA	11:15~11:45 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美	11:30~11:45 adidasGYM&RUN15	11:30~11:45 adidasGYM&RUN15	11:50~12:20 ベリーシェイプ30 松尾利香	11:50~12:20 ラテンエアロ30 山口瞳子	12:00~12:30 水中ジョギング30 木下加奈子	11:50~12:20 ベリーシェイプ30 松尾利香	11:50~12:20 ラテンエアロ30 山口瞳子	12:00~12:30 水中ジョギング30 木下加奈子	11:30~12:00 ハルトン30 今川佳奈美	11:30~12:00 adidasGYM&RUN30 トレーナー	11:35~12:05 Group Power 30 渡辺武史	11:45~12:15 ベリーシェイプ30 松野朱美	11:30~12:30 成人 スイミング スクール 初級 中級 平川雄太	
13	12:30~13:00 Group Power 30 志田実祐	12:40~13:10 バランスコーディネーション30 川口まゆみ	12:45~13:45 エンジョイ マスターズ60 平川雄太 ※別途マスターズ登録が必要です	12:30~13:00 レギュラーエアロ30 ITSUKA	12:35~13:05 ハルトン30 岩永加世子	12:20~12:50 クロール30 中村駆	12:30~13:00 レギュラーエアロ30 ITSUKA	12:35~13:05 ハルトン30 岩永加世子	12:55~13:40 ZUMBA(45min) 高村みな美	12:40~13:20 骨格リセットエクササイズ40 内野みゆき	12:40~13:40 フィットネススクール LEVEL1 立花亜里	12:50~13:20 隔週イベントレッスン 津田祐介	12:40~13:20 骨格リセットエクササイズ40 内野みゆき	12:40~13:40 フィットネススクール LEVEL1 立花亜里	12:45~13:15 ジュニアスイミング片づけ	12:25~13:10 Group Fight 45 渡辺武史	12:40~13:10 イージーエアロ30 松野朱美	12:45~13:15 スイミング パーソナル レッスン 我部山真	12:25~13:10 Group Fight 45 渡辺武史	12:40~13:10 イージーエアロ30 松野朱美	12:45~13:15 スイミング パーソナル レッスン 我部山真
14	14:05~14:35 ZUMBA(30min) 山口瞳子	14:15~15:15 フィットネススクール LEVEL1 池田加奈		14:20~15:05 ヨガ45 松尾利香	14:15~14:30 カラダ・つくる15 アキア	14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL2 今川佳奈美	13:55~14:40 ヨガ45 後藤久美枝	14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL2 今川佳奈美	14:00~15:00 フィットネススクール LEVEL2 今川佳奈美	14:30~15:00 レギュラーエアロ30 岩永加世子	14:30~15:00 レギュラーエアロ30 スタジオLIVE配信	14:30~15:00 ジュニアスイミング準備	14:30~15:00 レギュラーエアロ30 岩永加世子	14:30~15:00 レギュラーエアロ30 スタジオLIVE配信	13:10~13:55 Group Power 45 志田実祐	13:30~14:00 MOSSA Groove30 【映像プログラム】	13:25~13:55 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	13:40~14:40 成人 スイミング スクール 初級 中級 増田ゆずり葉	13:10~13:55 Group Power 45 志田実祐	13:25~13:55 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	13:40~14:40 成人 スイミング スクール 初級 中級 増田ゆずり葉
15	14:50~15:20 ハルトン30 中尾明美		15:00~15:30 ジュニアスイミング準備	15:25~15:55 ラテンエアロ30 松尾利香	15:25~15:55 ラテンエアロ30 スタジオLIVE配信	15:00~15:30 ジュニアスイミング準備	15:05~15:35 ベーシックステップ30 後藤久美枝	15:05~15:35 ベーシックステップ30 後藤久美枝	15:15~15:45 Group Fight 30 ITSUKA	15:15~15:45 Group Fight 30 スタジオLIVE配信	15:15~15:45 Group Fight 30 スタジオLIVE配信	15:15~15:45 Group Fight 30 スタジオLIVE配信	15:15~15:45 Group Fight 30 スタジオLIVE配信	15:15~15:45 Group Fight 30 スタジオLIVE配信	15:00~15:40 ラテンエアロ40 山口瞳子	15:05~15:35 アロマヒーリングヨガ30 松野朱美	13:15~17:15 ジュニア スイミング スクール	15:30~16:00 レギュラーエアロ30 高村みな美	15:30~16:00 レギュラーエアロ30 スタジオLIVE配信	14:50~15:10 ストレッチボール®20 トレーナー	
16	16:20~16:50 ヨガ30 後藤久美枝	16:20~16:50 ヨガ30 スタジオLIVE配信		16:15~16:45 MOSSA Power30 【映像プログラム】	16:20~16:50 ベリーシェイプ30 松尾利香		16:00~16:30 ハルトン30 黒田千賀子	16:00~16:30 ハルトン30 黒田千賀子	16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子	16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子	16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子	16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子	16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子	16:00~16:30 リトモス30 黒田千賀子	16:00~16:30 ZUMBA(30min) 山口瞳子	16:00~17:00 フィットネススクール LEVEL1 久留島優弥	15:30~16:00 レギュラーエアロ30 高村みな美	16:20~17:05 ZUMBA(45min) 高村みな美	16:20~17:05 ZUMBA(45min) スタジオLIVE配信		
17	17:20~17:50 MOSSA Groove30 【映像プログラム】		15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール	17:00~17:30 ボディメイクヨガ30 【映像プログラム】		15:30~18:30 ジュニア スイミングスクール	17:10~17:40 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】	17:10~17:40 MOSSA Centergy30 【映像プログラム】	17:20~17:50 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	17:20~17:50 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	17:20~17:50 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	17:20~17:50 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	17:20~17:50 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	17:20~17:50 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	16:50~17:20 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美	17:15~17:30 ジュニアスイミング片づけ	17:30~18:00 MOSSA Fight30 【映像プログラム】				
18	18:15~18:45 ベーシックステップ30 山口瞳子			18:45~19:15 リトモス30 黒田千賀子			18:00~18:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	18:00~18:30 MOSSA Fight30 【映像プログラム】	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美	18:55~19:25 イージーエアロ30 高井律子	18:30~19:00 ハルトン30 今川佳奈美				
19	19:05~19:35 レギュラーエアロ30 山口瞳子	19:00~19:30 イージーエアロ30 岩永加世子		19:30~20:00 ZUMBA(30min) 山口瞳子	19:30~20:00 ZUMBA(30min) 山口瞳子		19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ	19:00~19:15 ジュニアスイミング片づけ	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:20~19:50 Group Power 30 渡辺武史	19:40~20:10 パワーヨガ30 松野朱美	19:30~20:00 ZUMBA(30min) 山口瞳子				
20	20:00~20:30 リトモス30 黒田千賀子	19:45~20:15 ハルトン30 岩永加世子	20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級 中級 津田祐介	20:15~21:00 Group Fight 45 越智文郁	20:20~20:50 ベーシックエアロ30 山口瞳子	20:00~21:00 成人 スイミング スクール 初級 中級 中村駆	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき	20:30~21:00 骨格リセットエクササイズ30 松野朱美	20:20~20:50 ラテンエアロ30 内野みゆき				
21	20:50~21:20 Group Fight 30 今川佳奈美	21:00~21:30 ベーシックエアロ30 高村みな美	21:10~21:40 アクア30 岩永加世子	21:20~21:50 Group Centergy 30 越智文郁	21:10~21:40 アクア30 岩永加世子		21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子	21:20~21:50 ベリーシェイプ30 松野朱美	21:10~21:40 イージーエアロ30 高井律子				
22	21:40~22:10 MOSSA Power30 【映像プログラム】						21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太	21:15~22:15 フィットネススクール LEVEL1 中村亮太					

定員プログラムについて

定員マークのあるレッスンは定員制となります。
通常レッスン(スタジオ45名 オープン16名)
LIVE配信時(スタジオ44名 オープン15名)

営業時間のお知らせ

火~金 10:00~23:00
土 10:00~21:00
日祝 10:00~19:00
※プールは営業終了30分前までご利用可能

スタジオLIVE配信とは?

スタジオで実施するプログラムをオープンスタジオにて映像で受講できるプログラムです。
※定員制となります。

映像プログラムとは?

映像をご覧頂きながら受講するスタイルのプログラムです。スタジオの出入りも自由となります。
※定員制ではございません。