

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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビヨンドプログラム

月 休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY		
スタジオ	ジム	プール
10:30~11:20 エアロ50 金浦美喜	10:50~11:10 リフレッシュストレッチ20	10:30~11:00 水中ウォーク&ジョグ30 藪島邦子
11:10~11:25 カラダうごく15	11:05~11:35 アクア30 藪島邦子	11:05~11:35 アクア30 藪島邦子
11:35~12:05 バランスボール30 松本一晟		
12:15~13:00 フラダンス45 井上和子	12:15~12:35 お腹シェイプ20	11:45~12:45 エンジョイマスターズ60 浅野葉子
13:10~14:10 青竹ピクス&身体調整60 秋野典子	13:10~13:30 ヨガストレッチ20	
	13:40~14:10 ABCビギナー30 松本一晟	13:45~14:15 パタフライ30 木付絵美
14:20~15:05 ZUMBA(45min) 並木玉美	14:45~15:05 お腹シェイプ20	14:30~15:00 ミットアクア30 藪島邦子
15:20~16:05 Group Power 45 西剛広	15:30~15:45 adidasGYM&RUN15	15:10~15:40 アクア30 藪島邦子
16:15~17:15 avexダンススクール	16:15~16:35 ストレッチボール20	16:00~17:00 スイミングスクール初級 浅野葉子
	16:45~17:15 ABCビギナー30 松本一晟	
17:20~18:20 avexダンススクール	17:30~17:50 トレーニングヨガ20	
	18:00~18:20 スライストレーニング20	
18:25~19:25 avexダンススクール		
19:50~20:40 エアロ50 Naoki	20:25~20:45 お腹シェイプ20	20:10~20:40 クロール30 古泉圭太郎
20:50~21:35 Group Fight 45 道端竜也	21:00~21:30 ABCビギナー30 瀧田開太	20:45~21:15 平泳ぎ30 古泉圭太郎
21:45~22:30 Group Power 45 道端竜也	21:45~22:05 ヨガストレッチ20	

水 WEDNESDAY		
スタジオ	ジム	プール
10:15~11:05 エアロ50 金京愛	10:20~10:50 ABCビギナー30 孫美和	
	11:00~11:20 ストレッチボール20	10:45~11:15 水中ジョギング30 高瀬由夏
11:25~11:55 adidasGYM&RUN30 金城祐也		
12:10~12:40 腰痛予防ストレッチ30 金城祐也	12:10~12:30 お腹シェイプ20	11:45~12:45 スイミングスクール初級 木付絵美
13:05~13:50 Group Fight 45 道端竜也	13:10~13:30 トレーニングヨガ20	13:10~13:40 クロール30 高瀬由夏
14:00~14:45 Group Power 45 道端竜也	14:00~14:20 骨格リセットエクササイズ20	
	14:30~14:45 ファンクショナルサーキット15	
14:55~15:35 ボディメイク ヨガ40 河村つかさ		
15:45~16:30 ハレト45 金浦美喜		15:20~16:20 スイミングスクール初級 道端竜也
16:40~17:40 チャレンジスクール	16:45~17:05 お腹シェイプ20	
17:40~18:40 チャレンジスクール		
18:50~19:50 ピラティススクール 廣瀬雅美		
19:55~20:40 Group Fight 45 二畑美和	20:15~20:30 ファンクショナルサーキット15	
20:50~21:30 ボディメイク ヨガ40 二畑美和	20:50~21:10 お腹シェイプ20	
	21:20~21:50 ABCビギナー30 佐藤佑希	
21:40~22:30 ヒップホップ50 KOUKI YUGE		

木 THURSDAY		
スタジオ	ジム	プール
10:15~10:55 エアロ40 増子俊逸		
11:05~12:05 バランスコーディネーション60 増子俊逸	11:00~11:30 腰痛予防ストレッチ30	11:00~11:30 平泳ぎ30 浅野葉子
	11:40~11:55 カラダうごく15	
12:15~13:00 ハレト45 金浦美喜	12:10~12:25 カラダほぐす15	11:45~12:45 スイミングスクール中級 浅野葉子
13:10~14:10 RPBコントロール60 高野みどり	13:10~13:25 バランスボール15	13:15~14:05 アクア50 長瀬和美
	13:35~13:50 ファンクショナルサーキット15	
14:25~15:40 スタンダードヨガ75 増田博子	14:20~14:50 ABCビギナー30 高瀬由夏	14:15~15:15 エンジョイマスターズ60 道端竜也
	15:00~15:15 カラダうごく15	
15:50~16:50 太極拳60 大谷なほみ	16:00~16:15 カラダつくる15	
17:00~17:40 骨格リセットエクササイズ40 野田ゆかり	17:30~17:45 カラダうごく15	
18:00~19:30 avexダンススクール		
19:40~20:40 リトモス60 中村優子	19:40~20:00 お腹シェイプ20	
	20:10~20:40 adidasGYM&RUN30	
20:50~21:35 ZUMBA(45min) 中村優子	20:50~21:35 ABCベシック45 瀧田開太	21:00~22:00 スペシャルマスターズ60 道端竜也
21:45~22:25 アロマストレッチ40 二畑美和		

金 FRIDAY		
スタジオ	ジム	プール
10:20~11:20 身体調整60 秋野典子		
11:35~11:55 お腹シェイプ20 金城祐也		11:00~11:30 クロール30 木付絵美
12:10~13:00 エアロ50 金浦美喜		11:35~12:05 背泳ぎ30 木付絵美
13:15~14:00 フラダンス45 長嶋ヒサ子	13:15~13:30 青竹ピクス15	12:30~13:30 スイミングスクール初級 木付絵美
	13:45~14:00 adidasGYM&RUN15	
14:10~14:55 ZUMBA(45min) 金京愛	14:40~14:55 カラダうごく15	13:40~14:25 4泳法45 浅野葉子
15:10~16:10 パワーヨガ60 浅野葉子		14:35~15:05 水中ジョギング30 梶谷哲男
		15:15~16:15 スイミングスクール初級 木付絵美
16:20~17:20 ジャズストレッチ60 Kazu	16:30~16:50 お腹シェイプ20	
	17:05~17:20 ファンクショナルサーキット15	
17:20~17:50 ジャズコンピネーション30 Kazu	17:30~17:45 ファンクショナルサーキット15	
18:00~19:00 ジャズダンススクール Kazu		
19:40~20:25 ZUMBA(45min) Emi	20:10~20:30 ストレッチボール20	
20:35~21:15 骨格リセットエクササイズ40 二畑美和	20:45~21:00 カラダつくる15	
21:30~22:30 Group Power 60 二畑美和	21:30~22:00 ABCビギナー30 尾崎佑多	

土 SATURDAY		
スタジオ	ジム	プール
10:30~11:45 スタンダードヨガ75 鈴木早弓	11:00~11:20 リフレッシュストレッチ20	10:40~11:10 水中ウォーキング30 高瀬由夏
		11:20~12:20 膝腰 股関節 水中運動スクール 遠藤晴香
12:00~13:00 RPBコントロール60 AKIKO	12:30~13:00 adidasGYM&RUN30	12:30~13:30 スイミングスクール中級 遠藤晴香
13:10~13:55 Group Fight 45 高瀬由夏	13:10~13:30 ヨガストレッチ20	13:45~14:15 アクアボディ改造30 孫美和
14:05~15:05 リトモス60 中村達也	14:05~14:25 ストレッチボール20	
15:20~16:05 Group Power 45 西剛広		
16:15~17:25 ヒップホップ70 SHINGO	16:15~17:00 ABCベシック45 尾崎佑多	
	17:30~17:45 ファンクショナルサーキット15	
	17:50~18:05 カラダほぐす15	
19:30~20:00 adidasGYM&RUN30 二畑美和		
20:10~21:10 Group Fight 60 西剛広	20:50~21:10 お腹シェイプ20	
21:20~22:05 パワーヨガ45 二畑美和	21:20~21:50 ABCビギナー30 梶谷哲男	

日 SUNDAY		
スタジオ	ジム	プール
10:15~11:05 エアロ50 宇田川優		
		10:45~11:45 スペシャルマスターズ60 古泉圭太郎
11:15~12:15 ステップ60 宇田川優	11:15~11:45 adidasGYM&RUN30	
		12:00~13:00 スイミングスクール中級 古泉圭太郎
12:25~13:25 フラダンス60 山本有希	12:40~13:10 adidasGYM&RUN30	
13:35~14:35 ヨガ60 福家伏見子	13:40~14:00 ストレッチボール20	13:10~14:10 スイミングスクール初級 道端竜也
14:45~15:45 リトモス60 中村優子	15:00~15:30 ABCビギナー30 松本一晟	14:20~15:20 スイミングスクール初級 古泉圭太郎
15:55~16:40 Group Fight 45 道端竜也	16:15~16:35 お腹シェイプ20	
	16:45~17:05 ヨガストレッチ20	
16:50~17:50 Group Power 60 道端竜也	17:10~17:25 adidasGYM&RUN15	
18:00~18:30 アロマストレッチ30 孫美和		

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22