

※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。

定員制プログラム(チケットが必要です。開始30分前から配布いたします。)
……有料プログラム(別途契約が必要です。)
……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY														
Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	Aスタジオ	Bスタジオ	Aプール	Bプール	
10:30~10:45 モンクストレッチ	10:30~11:30 TRYnations Lv.1 半澤莉恵	10:15~11:05 親子ベビー スイミングスクール ※3レーン使用		10:20~10:50 ヨガ30 佐藤夢香	10:25~10:55 ベジックステップ30 鈴木明子	10:00~11:15 提携保育園 ※15分前より準備します ※1レーン使用	10:15~11:15 膝機能改善 水中運動スクール ※5分前より準備します	10:30~11:00 ベジックエアロ30 及川奈緒	10:20~11:20 TRYnations Lv.3 半澤莉恵	10:15~11:05 親子ベビー スイミングスクール ※3レーン使用		10:30~11:00 水中ジョギング30 大和恵美	10:35~11:05 ピラティス30 奥山和泉	10:30~11:00 ベジックエアロ30 佐々木敏子	10:15~11:05 親子ベビー スイミングスクール ※4レーン使用	10:30~11:00 adidasGYM&RUN30 堀越琴乃 [映像プログラム]	10:15~12:00 卓球サークル ※登録制	10:00~12:15 ジュニア スイミングスクール ※4レーン使用		
11:00~11:30 バルソールダンス30 金澤有紀		11:10~11:55 エアウォーキング45 藤田湖奈 ※登録制		11:05~11:35 ピラティス30 小松喜久子	11:20~12:20 body REMake 戸館里紗			11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:40~11:55 カラダづくり15	11:10~11:40 レギュラーエアロ30 佐藤秀樹		11:50~12:20 アクア30 鈴木明子	11:20~12:05 チャレンジエアロ45 佐々木敏子	11:15~11:45 バルソールダンス30 清水淳子	11:15~12:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用	11:15~12:00 Group Power 45 半澤莉恵			11:40~12:20 ミットアクア40 鈴木明子	
11:50~12:20 レギュラーエアロ30 鈴木明子	11:55~12:25 Group Fight 30 戸館里紗	12:00~13:00 成人 スイミングスクール 初級/中級	12:00~12:50 ミットアクア50 金澤有紀	11:50~12:20 髙橋水イカサマ30 千葉沙紀子		12:00~13:00 成人 スイミングスクール 中級/上級		12:00~12:30 ZUMBA(30min) 清水淳子	12:10~12:40 青竹ピクス@30 若崎恵利子	12:00~13:00 成人 スイミングスクール 初級/中級		12:10~12:50 アクア40 鈴木明子	12:25~12:55 Group Power 30 千葉沙紀子	12:00~12:30 パワーヨガ30 佐藤夢香		12:20~13:05 チャレンジエアロ45 佐々木敏子	12:25~12:55 ボテイメイクヨガ30 堀越琴乃		12:30~13:30 流水教室 ※5分前より準備します	
12:40~13:10 リトモス30 継枝悠	12:45~13:15 アロマヒーリングヨガ30 千葉沙紀子			12:35~13:05 レギュラーエアロ30 石川ひろみ	12:40~13:40 TRYnations Lv.1 篠崎友恵			12:45~13:15 レギュラーエアロ30 秋元優花	12:55~13:10 カラダづくり15			12:50~13:20 ベジックエアロ30 佐々木敏子	12:45~13:00 adidasGYM&RUN15	12:50~13:35 エアウォーキング45 高城楓季 ※登録制		13:20~13:50 Group Centery 30 堀越琴乃	13:20~13:50 レギュラーエアロ30 若崎恵利子		13:15~14:00 流水教室 ※5分前より準備します	
13:30~14:00 Group Power 30 堀越琴乃	13:40~14:10 ボテイメイクヨガ30 半澤莉恵			13:20~13:50 ZUMBA(30min) 石川ひろみ	13:15~14:15 スペシャルマスターズ60 清水公輔 ※登録制	13:15~14:00 エアウォーキング45 阿部渉 ※登録制		13:30~14:00 Group Centery 30 篠崎友恵	13:30~14:00 MOSSA Fight [映像プログラム]	13:15~14:00 エアウォーキング45 阿部渉 ※登録制		13:15~14:15 スペシャルマスターズ60 笹原実那 ※登録制	13:20~13:50 ヨガ30 佐藤夢香	13:20~13:50 レギュラーエアロ30 若崎恵利子		13:20~13:50 Group Centery 30 堀越琴乃	13:20~14:20 TRYnations Lv.3 宮本康司	13:15~14:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用	13:30~14:30 流水教室 ※5分前より準備します	
14:20~14:50 青竹ピクス@30 若崎恵利子	14:25~14:55 ヒップホップ30 小島葉子			14:05~14:35 Group Fight 30 中西涼助	14:00~14:30 adidasGYM&RUN30 [映像プログラム]			14:15~14:30 adidasGYM&RUN15	14:25~15:25 TRYnations Lv.2 篠崎友恵	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用		14:00~14:30 ボテイメイク30 小松喜久子	14:05~14:35 バルソールダンス30 若崎恵利子		14:45~15:30 Group Centery 45 堀越琴乃	14:05~14:50 Group Fight 45 半澤莉恵	14:35~15:35 body REMake 堀越琴乃			
15:10~15:40 ベジックエアロ30 若崎恵利子	15:15~15:45 Group Centery 30 篠崎友恵	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用		14:50~15:20 Group Blast 30 篠崎友恵	14:45~15:15 Group Centery 30 堀越琴乃			14:45~15:15 髙橋水イカサマ30 佐藤夢香	14:25~15:25 TRYnations Lv.2 篠崎友恵	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用		14:25~14:55 アロマヒーリングヨガ30 千葉沙紀子	14:30~15:30 ジュニア スイミングスクール ※3レーン使用		15:00~16:00 TRYnations Lv.2 篠崎友恵	15:00~16:00 TRYnations Lv.2 篠崎友恵	13:35~18:00 ジュニア スイミングスクール ※全レーン使用			
16:00~17:00 TRYnations Lv.3 堀越琴乃				15:35~16:20 パワーヨガ45 千葉沙紀子	15:30~16:30 TRYnations Lv.1 堀越琴乃			16:30~18:30 ジュニア 空手スクール	15:45~18:45 ジュニア カワイ体操教室			15:40~16:25 BeginnerGATE 中西涼助 ※入室手続きのみ対象	15:45~18:45 ジュニア バレエスクール		15:50~16:20 Group Blast 30 宮本康司	16:40~17:10 Group Fight 30 宮本康司	16:30~17:30 ピラティススクール			
16:45~18:45 ジュニア ヒップホップ ダンススクール	17:45~18:15 バルソールダンス30 [映像プログラム]	15:30~20:45 ジュニア スイミングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで3レーン使用		18:15~18:45 パワーヨガ30 [映像プログラム]	18:15~18:45 パワーヨガ30 [映像プログラム]			16:45~18:45 ジュニア バレエスクール	16:45~17:45 TRYnations Lv.2 堀越琴乃	15:30~20:45 ジュニア スイミングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで3レーン使用		16:45~18:45 ジュニア ヒップホップ ダンススクール	16:45~18:45 ジュニア スイミングスクール ※20:15まで全レーン使用 ※20:45まで2レーン使用		17:40~18:10 パワーヨガ30 [映像プログラム]	18:20~19:05 MOSSA Groove [映像プログラム]	18:15~19:15 TRYnations Lv.3 半澤莉恵	18:20~19:20 成人 スイミングスクール 初級/中級/上級		
19:10~19:55 チャレンジエアロ45 佐々木知美	19:15~20:00 Group Centery 45 堀越琴乃			19:15~19:40 ボテイメイクヨガ30 堀越琴乃	19:25~19:55 Group Fight 30 千葉沙紀子			19:20~19:50 Group Blast 30 継枝悠	19:15~20:00 MOSSA Groove [映像プログラム]			19:10~19:40 リトモス30 継枝悠	19:05~19:50 MOSSA Centery [映像プログラム]		19:30~20:30 TRYnations Lv.2 宮本康司					
20:10~20:55 Group Blast 45 奥田侑也	20:15~20:45 ボテイメイクヨガ30 千葉沙紀子			20:15~20:45 ZUMBA(60min) 石川ひろみ	20:15~21:15 成人 スイミングスクール 初中級			20:10~20:40 Group Fight 30 中西涼助	20:15~20:45 パワーヨガ30 佐藤夢香			20:00~20:30 Group Blast 30 継枝悠	20:10~21:10 チアダンス60 佐々木敏子		20:15~21:15 流水教室 ※5分前より準備します					
21:15~21:45 Group Power 30 千葉沙紀子	21:15~22:15 TRYnations Lv.1 清水公輔			21:00~22:00 チャレンジエアロ60 佐々木敏子	21:15~22:15 ピラティススクール			21:00~21:45 Group Power 45 千葉沙紀子	21:00~22:00 TRYnations Lv.3 宮本康司			20:50~21:35 Group Fight 45 戸館里紗	21:20~22:20 スペシャルマスターズ60 結城大河 ※登録制							

2重線枠に関して
枠の囲みが2重線枠になっている箇所は、
2022年1月~3月の基本タイムスケジュールから、
内容、担当者、時間などが変更されております。

【映像プログラム】表記に関して
映像によるスタジオプログラムです。
途中入室、途中退室が可能です。
※通常プログラムでの途中入室退室はできません。

安心してプログラムにご参加いただく為に
コロナウイルス感染拡大予防に向けて、以下の取り組みにご協力ください。
・映像プログラムを除く全てのスタジオプログラム定員制
・ソーシャルディスタンス確保のため床シールでの参加位置の指定
・手指やツールの消毒 掛け声、ハイタッチの自粛 館内でのマスク着用