

※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
 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	ファンクショナルエリア	プール
10:20~10:50 レギュラーエアロ30 山本梨華		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:10~11:40 骨格セトエクササイズ30 山本梨華		11:15~12:15 成人スイミング スクール
12:00~12:30 レギュラーステップ30 若下宏之		12:30~13:00 水中ウォーキング & ジョギング30 蓋谷壱
12:50~13:20 Group Century 30 橋本裕奈		13:20~14:20 膝履機能改善 水中運動スクール 平田紀子
13:40~14:10 Group Power 30 蓋谷壱		13:40~14:10 水慣れクロール30
14:30~15:00 ZUMBA(30min) 林和美		14:00~14:30 水慣れクロール30
15:20~15:50 青竹ピクス@30 林和美		14:45~15:15 ベージュエアロ30 肥塚昌幸
		15:30~16:00 ヨガ30 溝口敦子
		16:20~17:20 チャイルディングスクール キッズクラス
		17:30~18:30 チャイルディングスクール ジュニアクラス
18:50~19:20 ヒップホップ30 松本愛里		18:50~19:20 RPBエッセンス30 N
19:40~20:10 Group Century 30 松本愛里		19:40~20:10 レギュラーエアロ30 N
20:30~21:00 Group Power 30 橋本裕奈		20:20~20:50 クロール30
21:20~21:50 Group Fight 30 橋本裕奈		20:30~21:00 Group Blast 30 井堀晃輝
		21:20~21:50 チャレンジステップ30 長村初子

水 WEDNESDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:45 ベージュエアロ30 若下宏之		10:15~11:15 成人スイミング スクール
11:00~11:30 ベージュエアロ30 若下宏之		11:25~12:05 ミッドアーク40 平川真美
11:45~12:15 チャレンジステップ30 若下宏之		12:15~13:15 エンジョイ マスターズ60
12:30~13:00 Group Fight 30 松村寿美	12:30~12:50 骨格セトエクササイズ20	13:20~13:50 水中ウォーキング & ジョギング30
13:15~13:45 Group Fight 30 松村寿美	13:40~14:10 青竹ピクス@30	14:00~14:30 Group Groove 30 LICCA
14:45~15:15 ベージュエアロ30 肥塚昌幸	14:45~15:15 ハレトン30	14:45~15:15 Group Century 30 酒井恵
15:30~16:00 ヨガ30 溝口敦子		15:30~16:00 骨格セトエクササイズ30 酒井恵
16:20~17:20 チャイルディングスクール キッズクラス		17:00~18:00 新橋真会 キッズ空手スクール 長田栄次
17:30~18:30 チャイルディングスクール ジュニアクラス		17:20~18:20 ジュニアダンススクール キッズクラス
18:50~19:20 RPBエッセンス30 N		18:55~19:25 Group Century 30 及川祐樹
19:40~20:10 レギュラーエアロ30 N		19:40~20:10 ベージュエアロ30 及川祐樹
20:30~21:00 Group Blast 30 井堀晃輝		20:10~20:30 ファンタマルタイム20
21:20~21:50 チャレンジステップ30 長村初子		20:35~21:05 Group Groove 30 LICCA
		21:25~21:55 Group Fight 30 蓋谷壱

木 THURSDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:45 健美操30 舟津由美子		11:15~11:45 特別レッスン枠30
11:00~11:30 リトモス30 古家智恵		12:00~13:00 成人スイミング スクール
11:45~12:15 リトモス30 古家智恵		13:00~14:00 膝履機能改善 水中運動スクール 酒井恵
12:30~13:00 Group Power 30 松村寿美		13:15~13:45 RPBエッセンス30 N
14:00~14:30 ボディシェイプ30 N		14:45~15:15 Group Century 30 酒井恵
15:30~16:00 骨格セトエクササイズ30 酒井恵		16:20~17:20 ジュニアダンススクール リトルキッズ
		17:00~18:00 新橋真会 キッズ空手スクール 長田栄次
		17:20~18:20 ジュニアダンススクール キッズクラス
18:55~19:25 Group Century 30 及川祐樹		18:35~19:05 リトモス30 松山泰子
19:40~20:10 ベージュエアロ30 及川祐樹		19:30~20:00 ヨガ30 松山泰子
20:10~20:30 ファンタマルタイム20		20:30~21:00 Group Blast 30 A-SAH
21:25~21:55 Group Fight 30 蓋谷壱		21:25~21:55 Group Power 30 橋本裕奈

金 FRIDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:45 レギュラーエアロ30 足立みどり		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:15~11:45 フラグダンス30 林和美		11:15~11:45 水中ウォーキング & ジョギング30 蓋谷壱
12:05~12:35 RPBエッセンス30 林和美		12:15~13:15 エンジョイマスターズ60
12:55~13:25 カーディオキックダンス30 [ランワークアウト] 若井泰樹	13:00~13:20 シナポロジー20	
13:40~14:10 ピラティス30 日隈一行		13:30~18:00 ジュニアスイミング スクール
14:25~14:55 adidasGYM&RUN30 日隈一行		15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ30 蓋谷壱
15:15~15:45 腰痛予防ストレッチ30 蓋谷壱		15:45~16:15 腰痛予防ストレッチ30 渡邊かつみ
16:20~17:20 ジュニアダンススクール リトルキッズ		16:30~17:00 チャレンジエアロ30 渡邊かつみ
17:20~18:20 ジュニアダンススクール キッズクラス		17:20~17:50 Group Century 30 松本愛里
18:35~19:05 リトモス30 松山泰子		18:10~18:40 Group Groove 30 松本愛里
19:30~20:00 ヨガ30 松山泰子		18:50~19:20 Group Power 30 蓋谷壱
20:30~21:00 Group Blast 30 A-SAH		19:50~20:20 Group Fight 30 橋本裕奈
21:25~21:55 Group Power 30 橋本裕奈		19:15~20:15 成人スイミング スクール

土 SATURDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:45 ZUMBA(30min) 松山泰子		10:00~12:00 ジュニアスイミング スクール
11:00~11:30 チャレンジエアロ30 松山泰子	11:00~11:20 トレーニングヨガ20	11:35~11:55 トレーニングヨガ20
11:50~12:20 Group Power 30 橋本裕奈		12:10~13:10 マスターズ ラン 1コー入庫
12:40~13:10 Group Power 30 橋本裕奈		13:30~18:00 ジュニアスイミング スクール
13:30~14:00 ヨガ30 藤森ゆりか		15:00~15:30 ベージュエアロ30 渡邊かつみ
14:15~14:45 ピラティス30 藤森ゆりか		15:45~16:15 腰痛予防ストレッチ30 渡邊かつみ
15:00~15:30 ベージュエアロ30 渡邊かつみ		16:30~17:00 チャレンジエアロ30 渡邊かつみ
15:45~16:15 腰痛予防ストレッチ30 渡邊かつみ		17:20~17:50 Group Century 30 松本愛里
16:30~17:00 チャレンジエアロ30 渡邊かつみ		18:10~18:40 Group Groove 30 松本愛里
17:20~17:50 Group Century 30 松本愛里		19:00~19:30 Group Power 30 蓋谷壱
18:10~18:40 Group Groove 30 松本愛里		19:50~20:20 Group Fight 30 橋本裕奈
19:00~19:30 Group Power 30 蓋谷壱		19:15~20:15 成人スイミング スクール

日 SUNDAY		
スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:45 ヨガ30 山中千晶		10:00~12:00 ジュニアスイミング スクール
11:00~11:30 チャレンジエアロ30 山中千晶		11:50~12:20 Group Power 30 小林奈々
12:40~13:10 Group Power 30 小林奈々		13:30~14:00 Group Blast 30 井堀晃輝
14:20~14:50 Group Blast 30 井堀晃輝		15:00~15:30 カーディオキックダンス30 [ランワークアウト] 若井泰樹
15:50~16:20 ハレトン30 今井紗耶佳		16:35~17:05 ヨガ30 今井紗耶佳
16:35~17:05 ヨガ30 今井紗耶佳		18:10~19:10 マスターズ ラン 1コー入庫

定員
(スタジオ)
ツール使用26名、ツール使用なし28名
(ファンクショナルエリア)
8名

プログラムのご参加について
二重特約のプログラムにつきましては、
より多くの方にご参加いただくことを
目的として設置しておりますので
2本連続でのご参加はご遠慮いただきます
ようお願いいたします。

プールプログラム使用コース数
泳法系...1~2コース
エクササイズ系...2~3コース
ジュニアスクール...1~4コース
※参加人数により多少の増減がございます

月
休
館
日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22