

※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。
登 …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

火 TUESDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	9:40～10:00 【映像】リフレッシュストレッチ	
10:00～10:40 ビヨンドボディメイク ヨガ 佐藤美佑		登 10:10～11:00 【有料】ベビースクール
10:55～11:35 骨格リセットエクササイズ 吉野智子	10:40～11:25 温ヨガ 山中千晶	登 11:00～12:00 【有料】成人スクール(初・中級) 堤美穂
11:50～12:30 ベーシックエアロ 西原秀徳	11:45～12:30 温ヨガ 山中千晶	
12:45～13:30 レギュラーエアロ 西原秀徳		13:00～13:45 【有料】水中運動スクール 宮崎宏恵
13:45～14:15 ジョイントスケティン&フローチ 吉野智子	14:00～15:00 【有料】ピラティススクール 西原秀徳	
14:30～15:10 アロマヒーリングヨガ 長村晴香		
15:25～16:05 骨格リセットエクササイズ 吉野智子		
登 16:20～17:20 【有料】チアダンス キッズクラス		
登 17:30～18:30 【有料】チアダンス ジュニアクラス		
	18:50～19:10 リセットボール トレーナー	
19:35～20:20 Group Fight 富真ティエゴ	19:35～20:05 Group Centergy 長谷川叶月	
20:35～21:05 ZUMBA 山本梨華	20:30～21:15 レギュラーエアロ 井下恵子	
21:20～22:05 チャレンジエアロ 山本梨華		

水 WEDNESDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ	
10:15～11:00 Group Centergy 田中沙季	10:05～10:35 【映像】ボディメイクヨガ	10:05～10:55 ミットアクア 橘千鶴
11:25～12:10 ヨガ 橘千鶴	11:30～12:30 【有料】Group Groove airi	11:30～12:30 【有料】成人スクール(初・中級) 池谷龍介
12:25～12:55 Group Fight 田中沙季		
13:10～13:55 ZUMBA 松本亜由美		12:45～13:45 マスターズ練習コース
14:35～15:20 健美操 大城和美	14:05～15:05 【有料】ピラティススクール 日隈一行	
15:40～16:25 フラダンス 林和美		
	17:00～18:00 新極真会空手教室 幼児小学生クラス	15:30～19:30 【有料】ジュニアスクール 15:30～18:30成人用0レーン 18:30～19:30成人用1レーン
19:30～20:15 Group Centergy airi	登 19:40～20:40 【有料】TRYnations Lv.2 北浦大樹	登 19:30～20:45 【有料】成人スクール (マスターズ) 田中明徳
20:30～21:15 Group Groove airi	20:55～21:10 からだすっきりストレッチ トレーナー	

木 THURSDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:55～10:25 ボディケア 橘千鶴	9:30～9:50 【映像】リフレッシュストレッチ	
10:40～11:10 ヨガ 橘千鶴	10:10～11:10 【有料】body REmake 諸石美沙	10:10～11:00 【有料】ベビースクール
11:25～11:55 Group Centergy 長村晴香	11:30～12:15 Essential Pilates 諸石美沙	11:00～12:00 【有料】成人スクール(初・中級) 堤美穂
12:15～12:45 Group Groove airi		12:30～13:10 アクアビクス 叶夢
13:00～13:40 ベーシックステップ 長村初子	12:45～13:45 【有料】TRYnations Lv.2 トレーナー	13:20～13:50 青泳ぎ ルネサンススイミングコーチ
14:00～14:40 骨格リセットエクササイズ 吉野智子		14:00～14:45 【有料】水中運動スクール 田中明徳
14:55～15:45 ジョイントスケティン&フローチ 吉野智子		
	18:15～19:15 【有料】TRYnations Lv.2 トレーナー	16:30～19:30 【有料】ジュニアスクール 16:30～18:30成人用0レーン 18:30～19:30成人用1レーン
19:35～20:05 Group Fight 田中春菜	19:30～20:00 ハイトソールシンセシス airi	登 19:30～20:30 【有料】成人スクール(初・中級) 池谷龍介
20:20～21:05 レギュラーエアロ 長村初子	20:20～21:00 温ボディメイクヨガ airi	
21:20～22:05 Group Power 日隈一行		21:35～22:15 アクアビクス 吉田若菜

金 FRIDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00～10:45 Group Centergy airi	9:45～10:00 【映像】モーニングストレッチ	登 10:05～11:05 【有料】成人スクール(初・中級) 池谷龍介
11:00～11:30 Group Groove airi	11:00～11:30 温ヨガ 金城華子	11:15～11:45 クロール ルネサンススイミングコーチ
11:45～12:30 Group Power 今中吉一	11:45～12:15 温ヨガ 金城華子	12:00～12:30 La-La AQUA 島原神
12:45～13:15 Group Fight 今中吉一	12:30～13:10 骨格リセットエクササイズ 金城華子	登 12:45～13:30 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
13:30～14:00 ハイトソールシンセシス 金城華子	13:25～14:10 Essential Pilates 諸石美沙	
14:20～15:05 ヨガ 金城華子	14:30～14:45 お腹シェイプ トレーナー	
登 16:25～17:25 【有料】avexdancemaster キッズ入門		15:30～19:30 【有料】ジュニアスクール 15:30～16:30成人用2レーン 16:30～18:30成人用0レーン 18:30～19:30成人用1レーン
登 17:45～19:15 【有料】avexdancemaster ティーン初級		
19:30～20:15 レギュラーステップ 長村初子	19:20～20:20 【有料】TRYnations Lv.3 トレーナー	登 19:30～20:30 【有料】成人スクール(初・中級) 田中明徳
20:30～21:00 ハイトソールシンセシス airi	20:45～21:00 からだすっきりストレッチ トレーナー	登 20:35～21:20 エンジョイマスターズ ルネサンススイミングコーチ
21:15～22:00 Group Centergy airi		

土 SATURDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:50～10:20 アロマヒーリングヨガ 佐藤美佑	9:45～10:15 【映像】ピラティス	9:00～12:00 【有料】ジュニアスクール 10:00～11:00成人用1レーン 11:00～12:00成人用0レーン
10:35～11:05 スマートウォーク&ラン 佐藤美佑	10:45～11:45 【有料】body REmake 湯本梨理花	
11:20～11:50 ピラティス 辻あづさ		
12:05～12:50 チャレンジエアロ 山中千晶	12:00～13:00 【有料】ピラティススクール 辻あづさ	登 12:00～13:00 【有料】成人スクール(初・中級) 房安一壺
13:05～13:50 Group Blast 田中明徳		登 13:30～16:30 【有料】ジュニアスクール 13:30～16:30成人用0レーン
14:05～14:50 Group Centergy 長村晴香	13:40～14:20 温ボディメイクヨガ HIRONO	
15:05～15:35 Group Power 田中明徳	14:40～15:25 温パワーヨガ HIRONO	
15:50～16:35 Group Fight SHIE	15:40～16:40 【有料】TRYnations Lv.2 北浦大樹	
	17:30～18:15 レギュラーエアロ 平野健一	登 17:45～19:00 【有料】成人スクール 田中明徳
18:30～19:15 ヒップホップ 平野健一		
19:30～20:15 レギュラーステップ 平野健一		

日 SUNDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
		8:00～11:00 【有料】ジュニアスクール 10:00～11:00成人用2レーン
10:05～10:35 ピラティス 長村初子		
10:50～11:35 レギュラーステップ 長村初子	10:55～11:40 温パワーヨガ 長村晴香	登 11:20～12:10 【有料】ベビースクール ルネサンススイミングコーチ
11:50～12:20 Group Fight 湯本梨理花	12:00～12:45 レギュラーエアロ 井下恵子	
12:35～13:05 Group Power 湯本梨理花	13:00～13:20 リセットボール トレーナー	
13:20～14:05 レギュラーエアロ 長村初子	13:40～14:25 温ヨガ リンパ 長村晴香	13:00～14:00 イベントプログラム
14:20～15:05 Group Fight 田中沙季		14:00～15:00 【有料】成人スクール(初・中級) 池谷龍介
15:30～16:15 Group Groove 担当者はWEB予約システム または館内掲示をご覧ください	15:25～16:10 Group Centergy NARUMI	登 15:15～16:15 【有料】ジュニアスクール 成人用1レーン
16:30～17:15 Group Power NARUMI		16:30～18:30 【有料】イベントプログラム 成人用2レーン

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21