

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

ビ.....ビヨンドプログラム

¥.....有料プログラム

月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY		
	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール	スタジオ	スカッシュコート	プール
10	10:05~10:50 バレトン45 大久保美代子			10:10~11:00 エアロ50 緒方美保			10:15~10:45 エアロ30 宮田さや香			10:10~10:55 ZUMBA(45min) 吉川麻美			10:10~11:00 エアロ50 田部百合恵			10:10~11:00 協栄シェイプボクシング50 山形あや		
11	10:45~11:15 わいわいコート (1F予約)	10:40~11:20 ボクシング30 岡田泰子	10:15~11:15 スイミングスクール (初級)佐久間 (中級)丸田			10:15~11:15 スイミングスクール (初級)増井 (初級)井原			10:15~11:15 スイミングスクール (上級)丸田			10:15~11:15 スイミングスクール (初級)丸田 (中級)佐久間	10:10~10:55 わいわいコート (1F予約)	10:10~10:55 エアロ50 妹尾千絵子	10:15~11:15 スイミングスクール (中級)長濱	10:10~11:00 エアロ50 山形あや	10:10~11:10 スカッシュスクール	10:15~11:15 スイミングスクール (上級)長濱
12	11:00~12:00 ヨガ60 佐々木麻衣 【定員60名】	11:30~12:00 はじめてスカッシュ (1F予約)	11:30~12:30 スイミングスクール (上級)丸田	11:10~12:10 ボディクリエイト60 藤本美保	11:00~12:00 スカッシュスクール	11:20~11:50 水中ウォーキング30 井原莉	11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ40 山田有紀乃 【定員60名】	11:00~12:00 スカッシュスクール	11:30~12:30 スイミングスクール (初心者)丸田 (中級)井原	11:05~12:05 健康太極拳 長沖不二子			11:10~11:55 バランスコーディネーション45 西脇恵子	11:00~11:45 スカッシュ 体験レッスン	11:30~12:30 スイミングスクール (初級)長濱	11:10~12:10 エアロ60 工藤久美子	11:20~12:20 スカッシュスクール	11:30~12:30 スイミングスクール (初級)長濱
13	12:10~12:50 エアロ40 山中康巨			12:20~13:00 エアロ40 藤本美保			11:50~12:40 ボディシェイプ50 宮田さや香	12:10~12:40 3/4ラリー		12:15~13:15 リトモス60 RICA			12:10~12:50 エアロ40 西脇恵子	11:35~12:05 ランニング30 山田有紀乃	12:20~13:05 リトモス45 RICA	12:20~13:05 リトモス45 RICA	12:30~13:40 スカッシュスクール	12:45~13:45 スイミングスクール (中級)菊池
14	13:00~13:50 ステップ50 山中康巨 【定員34名】		13:10~14:00 アクア50 石井俊太郎 【定員50名】	13:10~14:10 ヨガ60 佐々木麻衣 【定員60名】	13:10~13:40 青竹ピクス@30 富岡真広	13:00~14:00 スイミングスクール (中級)佐久間 (上級)井原	13:00~14:00 スカッシュスクール	13:00~14:00 スイミングスクール (初級)丸田 (中級)井原	13:00~14:00 スイミングスクール (初級)丸田 (中級)井原	13:25~13:55 カーディオキックボクシング30 増井新之介 【暗闇WORKOUT】	13:05~13:20 カラダほぐす15	13:05~13:35 ランニング30 柴村宏輝	13:00~13:45 Group Fight 45 秦翼	13:00~14:00 スカッシュスクール	13:20~14:10 アクア50 上村幸子 【定員50名】	13:15~14:15 ヨガ60 中曾根きよみ 【定員60名】	13:20~13:50 adidasGYM&RUN30 林隼平	13:20~14:10 アクア50 上村幸子 【定員50名】
15	14:05~14:50 Group Power 45 秦翼 【定員30名】	13:50~14:30 聴かせヨガ 山田有紀乃	14:05~15:05 スイミングスクール (初心者)佐久間	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 藤本美保	14:30~15:00 3/4ラリー	14:10~14:50 アクア40 若井裕子 【定員50名】		14:40~15:20 アクア40 河崎優美子 【定員50名】	14:05~14:55 エアロ50 宮田さや香	14:05~14:55 エアロ50 宮田さや香			13:55~14:35 ブラダンス40 岩切和子	14:10~15:10 スカッシュスクール	14:30~15:15 Group Power 45 小菅遼太 【定員30名】	14:30~15:15 Group Power 45 小菅遼太 【定員30名】	14:10~15:10 スカッシュスクール	14:00~14:45 セミパーソナル 長濱大空
16	15:05~15:50 バランスコーディネーション45 西脇恵子		15:15~16:15 膝・腰機能改善 水中運動スクール 石井俊太郎 15:15~16:00 セミパーソナル 丸田阿練	15:15~15:45 ステップ30 富岡真広 【定員34名】		15:00~16:00 スイミングスクール (初心者)増井		15:45~16:45 膝・腰機能改善 水中運動スクール 周田洋子	15:05~16:05 ヨガ60 中曾根きよみ 【定員60名】	15:05~16:05 ヨガ60 柴村宏輝 【定員25名】			14:50~15:35 バレトン45 山田有紀乃	15:20~16:20 スカッシュスクール	15:25~16:10 Group Blast 45 柴村宏輝 【定員25名】	15:20~16:20 スカッシュスクール		16:00~17:00 セミパーソナル 長濱大空
17	16:05~16:20 adidasGYM&RUN15		16:20~17:20 スペシャルマスターズ60 (要登録)	16:35~17:20 Group Fight 45 DINO		16:15~17:00 エンジョイマスターズ45 (要登録)		16:20~17:20 Group Power 60 増井新之介 【定員30名】	16:15~17:15 ヨガ60 米沢八重子 (第4週目 パワーヨガ) 【定員60名】	16:15~17:15 ヨガ60 米沢八重子 (第4週目 パワーヨガ) 【定員60名】			15:45~16:45 ピラティススクール (お一人様1回限り 2160円で 体験できます)		16:15~17:00 セミパーソナル 長濱大空	16:20~17:20 Group Centergy 60 田中智子	16:30~17:30 スカッシュスクール	16:20~17:20 Group Centergy 60 田中智子
18	16:30~17:30 ヨガ60 周田洋子 【定員60名】						16:30~17:00 わいわいコート (1F予約)						17:00~18:00 ステップ60 小畑知道 【定員34名】	17:00~17:45 スカッシュ 体験レッスン		17:30~18:20 エアロ50 田中智子		
19	18:30~19:20 エアロ50 周田洋子	18:30~19:30 スカッシュスクール	18:00~18:30 セミパーソナル 古橋大輔	18:20~19:20 ステップ60 MASARU 【定員34名】	18:00~18:50 スカッシュスクール			18:35~19:20 Group Blast 45 増井新之介 【定員25名】	18:30~19:30 スイミングスクール (中級)古橋				18:10~18:55 Group Power 45 秦翼 【定員30名】	18:00~19:00 スカッシュスクール	18:00~19:00 スイミングスクール (上級)古橋			
20	19:30~20:15 ZUMBA(45min) 藤本美保	19:40~20:40 スカッシュスクール	19:45~20:45 スイミングスクール (中級)長濱	19:30~20:15 リトモス45 右田香織	19:00~20:00 スカッシュスクール			19:30~20:30 ヨガ60 大塚りか子 【定員60名】					19:05~19:50 Group Centergy 45 野田仁美	19:10~20:20 スカッシュスクール	19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 (要登録)			
21	20:25~21:25 Group Fight 60 秦翼	20:50~22:00 スカッシュスクール	20:45~21:30 セミパーソナル 菊池航	20:25~21:25 Group Power 60 秦翼 【定員30名】	20:05~21:05 スカッシュスクール			20:40~21:30 協栄シェイプボクシング50 山形あや	20:15~21:15 スイミングスクール (初級)田所				20:00~20:45 Group Fight 45 増井新之介					
22	21:35~22:05 adidasGYM&RUN30 甲斐素那美 【暗闇WORKOUT】			21:40~22:25 Group Fight 45 秦翼	20:40~21:05 Group Centergy 45 野田仁美			21:40~22:25 ZUMBA(45min) 飯田遼子	21:15~22:15 スイミングスクール (初級)古橋									

FTAプログラム
別紙で参照ください

ストレッチルームプログラム
【モーニングストレッチ15】 火~金 10:00~10:15 水金 10:30~10:45 土 10:15~10:30
【リフレッシュストレッチ20】 木 15:50~16:10
【シナプソロジー10/リフレッシュストレッチ20】 水 14:35~14:45/14:50~15:10
金 12:10~12:20/12:25~12:45
【カラダほぐす15】 火 16:30~16:45 木 10:30~10:45