

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  
¥……有料プログラム

BE……ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~11:15 ヨガ60 Kanako [リラックス・柔軟性アップ]		定員制 10:30~11:30 スイミングスクール 中級 高木匠 【泳力向上】
11:25~12:15 エアロ50 keiko 【シェイプアップ】	定員制 11:50~12:50 マットピラティス スクール 廣瀬雅美 【体幹・スタイルアップ】	11:40~12:25 水中ウォーキング45 遠藤正樹 【機能改善・筋力アップ】 *当日11:00まで受付可能 詳細はスタッフまでお尋ねください
12:30~13:20 ステップ50 keiko 【シェイプアップ】		12:30~13:15 Group Power 45 鈴木美穂 【筋力アップ・代謝アップ】
13:35~14:20 バレトン45 keiko 【ボディメイク・スタイルアップ】	13:00~14:00 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	13:15~14:15 エンジョイ マスターズ60 高木匠 *登録制
14:30~15:30 RPBコントロール60 佐久間由佳 【スタイルアップ】	14:00~15:00 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	14:30~15:10 アクア40 里見百合香 【シェイプアップ】
15:50~16:30 温アロマヒーリングヨガ40 高野奏 [30~32℃/リラックス・柔軟性アップ]	15:00~16:00 スカッシュスクール 中上級 古川順	14:45~15:30 バラスコーネーション45 佐伯京子 【筋力・骨格・自律神経/バランスの調整】
16:45~17:15 SH'BAM30 【シェイプアップ・ダンス】 【映像プログラム】	16:20~17:20 わいわいコート 担当なし 定員10名	15:40~16:20 ステップ40 佐伯京子 【シェイプアップ】
17:30~18:00 BODYBALANCE30 【ボディメイク・スタイルアップ】 【映像プログラム】		16:40~17:00 温エナジーヨガ20 【映像プログラム】
18:15~18:45 骨盤ほぐしヨガ30 【映像プログラム】		17:10~17:30 温肩こりほぐしヨガ20 【映像プログラム】
19:30~20:15 RPBコントロール45 佐久間由佳 【スタイルアップ】		17:45~18:15 BODYCOMBAT30 【格闘技】 【映像プログラム】
20:30~21:30 Group Power 60 工藤真豪 【筋力アップ・代謝アップ】	21:20~22:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	18:30~19:00 CXWORX30 【体幹】 【映像プログラム】
		19:00~19:20 はじめてスカッシュ 古川順
		19:15~20:15 ボディメンテナンス60 池川亜矢子 【カラダ調整・疲労回復】
		19:20~20:20 スカッシュスクール 初級 古川順
		20:00~21:00 スペシャル マスターズ75 丸山稜太郎 *登録制
		20:35~21:20 ZUMBA(45min) YUMI 【シェイプアップ・ダンス】
		20:20~21:20 スカッシュスクール 中上級 古川順
		21:30~22:15 Group Centergy 45 神田樹果 【ボディメイク・スタイルアップ】
		21:20~22:20 スカッシュスクール 初心・初級 村井見名・古川順
		21:30~22:30 スイミングスクール 中級 神蔵陽介 【泳力向上】
		22:30~22:50 温やすらぎヨガ20 【映像プログラム】

WEDNESDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:30~11:15 ZUMBA(45min) 佐々木光 【シェイプアップ・ダンス】		10:40~11:10 パラエティアクア30 裏島邦子 【シェイプアップ・腰ラク腰ラク】
		11:15~11:45 アクア30 裏島邦子 【シェイプアップ】
11:30~12:15 Group Power 45 鈴木美穂 【筋力アップ・代謝アップ】		11:20~12:10 OleFIT50 春田正人 【シェイプアップ・ダンス】
12:30~13:15 Group Fight 45 高木匠 【格闘技系・シェイプアップ】		12:30~13:15 エンジョイマスターズ 練習コース 担当なし *登録制
13:30~14:30 温ヨガ60 加藤尚子 [30~32℃/リラックス・柔軟性アップ]		13:30~14:30 エンジョイマスターズ60 関力也 *登録制
		14:20~15:00 ベリーシェイプ40 MEGUMI 【ウエストシェイプアップ・ダンス】
		15:15~16:15 スタンダードヨガ60 吉田美奈子 [リラックス・柔軟性アップ]
		16:30~17:30 【ジュニアスクール】 チャアリーディング キッズ
		17:35~18:35 【ジュニアスクール】 チャアリーディング ジュニア
		18:45~19:05 やすらぎヨガ20 【映像プログラム】
		19:15~19:30 adidasGYM&RUN15 丸山稜太郎 【シェイプアップ・ヒップアップ】 【動画WORKOUT】
		19:45~20:30 Group Centergy 45 松本有加 【ボディメイク・スタイルアップ】
		20:20~21:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫
		20:45~21:30 Group Power 45 村上拓也 【筋力アップ・代謝アップ】
		21:20~22:20 わいわいコート 担当なし 定員10名
		21:45~22:15 Group Fight 30 高野奏 【格闘技系・シェイプアップ】
		22:30~22:50 温エナジーヨガ20 【映像プログラム】

THURSDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~11:05 エアロ50 春田正人 【シェイプアップ】		
11:20~12:10 OleFIT50 春田正人 【シェイプアップ・ダンス】	11:00~12:00 わいわいコート 担当なし 定員10名	11:00~11:50 アクア50 松本有加 【シェイプアップ】
12:30~13:15 Group Centergy 45 松本有加 【ボディメイク・スタイルアップ】		13:00~14:00 エンジョイマスターズ 練習コース 担当なし *登録制
13:30~14:10 温アロマストレッチ40 丸橋愛美 [28~30℃/リラックス・柔軟性アップ]		14:30~15:00 アクア30 金城千草 【シェイプアップ】
14:20~15:00 ベリーシェイプ40 MEGUMI 【ウエストシェイプアップ・ダンス】		15:10~15:40 パラエティアクア30 金城千草 【シェイプアップ・腰ラク腰ラク】
16:30~17:30 【ジュニアスクール】 チャアリーディング キッズ	16:00~17:00 わいわいコート 担当なし 定員10名	
17:35~18:35 【ジュニアスクール】 チャアリーディング ジュニア		
18:45~19:05 やすらぎヨガ20 【映像プログラム】		
19:15~19:30 adidasGYM&RUN15 丸山稜太郎 【シェイプアップ・ヒップアップ】 【動画WORKOUT】		
19:45~20:30 Group Centergy 45 松本有加 【ボディメイク・スタイルアップ】		
20:20~21:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫		
20:45~21:30 Group Power 45 村上拓也 【筋力アップ・代謝アップ】		
21:20~22:20 わいわいコート 担当なし 定員10名		
21:45~22:15 Group Fight 30 高野奏 【格闘技系・シェイプアップ】		
22:30~22:50 温エナジーヨガ20 【映像プログラム】		

FRIDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~11:15 ヨガ60 Yumi [リラックス・柔軟性アップ]		
11:25~12:25 エアロ60 里見一成 【シェイプアップ】	11:00~12:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	10:50~11:50 スイミング スクール 中級 高木匠 【泳力向上】
12:40~13:30 ステップ50 里見一成 【シェイプアップ】		
13:45~14:15 ロー&シェイプ30 渡辺俊治郎 【筋力アップ・シェイプアップ】	14:00~15:00 わいわいコート 担当なし 定員10名	14:00~14:30 パラエティアクア30 手塚寛子 【シェイプアップ・腰ラク腰ラク】
14:25~15:10 ZUMBA(45min) 渡辺俊治郎 【シェイプアップ・ダンス】		14:40~15:10 アクア30 手塚寛子 【シェイプアップ】
15:20~16:20 RPBコントロール60 浜田亜希 【スタイルアップ】	15:15~16:15 【ジュニアスクール】 カワイ体育教室 年少・年中	
16:40~17:10 BODYBALANCE30 【ボディメイク・スタイルアップ】 【映像プログラム】	16:30~17:30 【ジュニアスクール】 カワイ体育教室 年中・年長	
17:25~18:25 【ジュニアスクール】 avex Dance Master 小学生	17:40~18:40 【ジュニアスクール】 カワイ体育教室 小学生	
18:30~19:20 【ジュニアスクール】 avex Dance Box 小学生		
19:30~19:50 肩こりほぐしヨガ20 【映像プログラム】	19:40~20:40 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	20:00~21:15 スペシャル マスターズ75 神田樹果 *登録制
20:30~21:30 Group Fight 60 遠藤正樹 【格闘技系・シェイプアップ】	20:40~21:40 わいわいコート 担当なし 定員10名	
21:45~22:30 ZUMBA(45min) 小野藤克 【シェイプアップ・ダンス】		

SATURDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:20~11:20 温ヨガ60 加藤尚子 [30~32℃/リラックス・柔軟性アップ]		10:45~11:15 SPLASH BURN30 鈴木美穂 【シェイプアップ】
	11:00~12:00 わいわいコート 担当なし 定員10名	
11:45~12:30 Group Power 45 松本有加 【筋力アップ・代謝アップ】		
12:45~13:30 Group Fight 45 高木匠 【格闘技系・シェイプアップ】		
13:50~14:35 ZUMBA(45min) 春田正人 【シェイプアップ・ダンス】	14:00~15:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	14:00~15:00 スイミングスクール 初中級 神田樹果 【泳法習得】
14:45~15:35 エアロ50 谷内里佳 【シェイプアップ】	15:00~16:00 わいわいコート 担当なし 定員10名	
15:50~16:50 Group Power 60 遠藤正樹 【筋力アップ・代謝アップ】	16:00~17:00 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	16:00~17:00 スイミングスクール 初級 神田樹果 【泳法習得】
17:10~17:55 Group Fight 45 高野奏 【格闘技系・シェイプアップ】	17:00~18:00 スカッシュスクール 初級 古川順	
18:10~19:10 Group Centergy 60 倉又由紀子 【ボディメイク・スタイルアップ】	18:00~19:00 スカッシュスクール 初級 古川順	
19:30~20:00 CXWORX30 【体幹】 【映像プログラム】	19:00~20:00 スカッシュスクール 初中級 古川順	
20:15~20:45 SH'BAM30 【シェイプアップ・ダンス】 【映像プログラム】	20:00~20:20 はじめてスカッシュ 古川順	
21:00~21:20 温やすらぎヨガ20 【映像プログラム】		

SUNDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~10:45 adidasGYM&RUN30 丸山稜太郎 【シェイプアップ・ヒップアップ】 【動画WORKOUT】		
11:00~11:45 Group Centergy 45 神田樹果 【ボディメイク・スタイルアップ】	11:00~12:00 わいわいコート 担当なし 定員10名	11:00~12:00 スイミングスクール 中級 丸山稜太郎 【泳力向上】
12:00~13:00 Group Power 60 天翔 【筋力アップ・代謝アップ】		12:15~13:15 スイミングスクール 初級 丸山稜太郎 【泳法習得】
13:15~14:15 ファイティングエクササイズ60 野上香織 【格闘技系・シェイプアップ】	13:20~14:20 わいわいコート 担当なし 定員10名	
14:30~15:30 ヨガ60 MARI [リラックス・柔軟性アップ]		
15:45~16:30 ZUMBA(45min) 米山充彦 【シェイプアップ・ダンス】	16:20~17:20 わいわいコート 担当なし 定員10名	
16:45~17:30 Group Fight 45 天翔 【格闘技系・シェイプアップ】	17:20~18:20 スカッシュスクール 初心・初級 松岡浩太・古川順	
17:45~18:30 Group Centergy 45 松本比菜 【ボディメイク・スタイルアップ】	18:20~19:20 スカッシュスクール 初級 松岡浩太・古川順	
18:50~19:10 温ヨガストレッチ20 松本比菜 [30~32℃/リラックス・柔軟性アップ]		

プログラム開催時コース拡張について  
すべてのプールプログラムにて20名以上ご参加の場合はコースを拡張いたします。  
\*中央25Mコースの4分の1を使用します。  
その際中央コースは一方通行となりますのでご注意ください。