

※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

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY	
第1スタジオ	プール
10:15~10:55 レギュラーエアロ 若下宏之	10:10~11:00 【有料】ベビースクール
11:15~12:00 レギュラーステップ 若下宏之	11:00~12:00 マスターズ練習コース 1コース開放 11:15~12:15 【有料】成人スクール
12:15~13:00 ヨガ 溝口敦子	12:30~13:00 La-La AQUA 江崎美沙喜
13:20~14:20 【有料】Group Power 濫谷壘	13:20~14:20 【有料】膝・腰 機能改善スクール 平川真美
14:45~15:30 ZUMBA 林和美	15:15~19:45 【有料】ジュニアスクール
15:45~16:15 青竹ピクス® 林和美	
16:30~17:30 KIDS FIT 幼児・幼小クラス	
17:30~18:30 KIDS FIT 小学生クラス	
19:00~19:45 ZUMBA 久保中絹子	
20:00~20:45 Group Blast 杉本昇	
21:05~21:50 ヨガ 杉本昇	
22:05~22:35 【映像】Group Groove 予約不要	

水 WEDNESDAY	
第1スタジオ	プール
10:15~10:55 ベーシックエアロ 若下宏之	10:15~11:15 【有料】成人スクール
11:15~12:00 チャレンジステップ 若下宏之	11:25~12:05 ミットアクア 平川真美
12:20~13:05 Group Fight 江崎美沙喜	12:20~13:20 【有料】膝・腰 機能改善スクール 平川真美
13:30~14:15 ヨガ 溝口敦子	
14:30~15:10 ベーシックエアロ 肥塚昌幸	
15:25~16:10 Group Centergy 松本亜由美	
16:30~17:00 【映像】Group Groove 予約不要	
17:10~17:40 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	15:15~19:45 【有料】ジュニアスクール
17:50~18:05 【映像】お腹シェイプ	
18:15~18:30 【映像】お尻シェイプ	
18:50~19:20 シェイプエアロ N	
19:35~20:20 レギュラーエアロ N	
20:35~21:20 Group Fight 濫谷壘	20:30~21:30 【有料】成人スクール
21:35~22:20 シェイプエアロ 長村初子	

木 THURSDAY	
第1スタジオ	プール
10:15~11:00 リトモス 古家智恵	10:30~11:00 アクアピクス 水田由美子
11:15~12:00 健美操 柴田里子	
12:20~13:05 ビヨンドパワーヨガ 江崎美沙喜	
13:25~13:55 Group Power 江崎美沙喜	
14:15~14:45 Group Centergy 酒井恵	
15:05~15:35 骨格リセットエクササイズ 酒井恵	
15:55~16:25 Group Centergy 酒井恵	
16:45~17:15 【映像】Group Blast 予約不要	
17:30~18:00 【映像】Group Core 予約不要	
18:15~18:45 【映像】ピラティス 予約不要	
19:00~19:45 Group Centergy YUKO	
20:05~20:50 Group Power NARUMI	
21:10~21:55 Group Fight 濫谷壘	
22:10~22:40 【映像】Group Core 予約不要	

金 FRIDAY	
第1スタジオ	プール
10:15~10:45 青竹ピクス® 林和美	10:15~11:15 【有料】成人スクール
11:05~11:35 フラダンス 林和美	11:30~12:00 アクアピクス 藤原菜穂
11:50~12:20 Group Fight 江崎美沙喜	12:15~13:15 エンジョイマスターズ
12:35~13:05 Group Power 小川洋平	
13:25~14:10 ZUMBA 久保中絹子	
14:30~15:15 ピラティス 日隈一行	
15:30~16:15 Group Groove 松本亜由美	15:15~19:45 【有料】ジュニアスクール
16:35~17:05 【映像】腰痛予防ストレッチ 予約不要	
17:15~17:30 【映像】お腹シェイプ	
17:40~18:10 【映像】Group Core 予約不要	
18:35~19:20 リトモス 松山泰子	
19:35~20:20 やさしいヨガ 松山泰子	
20:35~21:20 Group Centergy NARUMI	
21:40~22:25 Group Power NARUMI	

土 SATURDAY	
第1スタジオ	プール
10:15~11:00 ZUMBA 松山泰子	10:00~12:00 【有料】ジュニアスクール
11:20~12:05 チャレンジエアロ 松山泰子	
12:25~13:10 Group Power NARUMI	12:25~13:15 【有料】ベビースクール
13:30~14:15 ヨガ 藤森ゆりか	13:30~16:40 【有料】ジュニアスクール
14:35~15:05 ピラティス 藤森ゆりか	
15:20~16:00 ベーシックエアロ 渡邉かつみ	
16:15~17:00 チャレンジエアロ 渡邉かつみ	
17:15~18:00 Group Centergy 松本亜由美	17:00~18:00 ジュニアスイミング イベントレッスン枠
18:20~19:05 Group Power 杉本昇	18:10~19:10 マスターズ練習コース 1コース開放
19:25~20:10 Group Fight 杉本昇	19:15~20:15 【有料】成人スクール
20:25~20:55 【映像】Group Blast 予約不要	

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…1~5コース
※参加人数により多少の増減がございます

日 SUNDAY	
第1スタジオ	プール
10:15~10:45 映像プログラム 10月【映像】Group Core 11月【映像】Group Blast 12月【映像】Group Groove	10:00~13:00 【有料】ジュニアスクール
11:00~11:45 フローヨガ 山中千晶	
12:05~12:50 チャレンジエアロ 山中千晶	
13:15~13:45 Group Fight SHIE	13:40~14:30 【有料】ベビースクール
14:05~15:05 【有料】イベントプログラム	
15:25~15:55 バレトン ソールシンセシス 今井紗耶佳	15:00~17:00 ジュニアスイミング イベントレッスン枠
16:15~17:00 ヨガ 今井紗耶佳	
17:15~17:45 【映像】Group Blast 予約不要	
17:55~18:25 【映像】ピラティス 予約不要	

スタジオ定員

ツールあり:30名、ツールなし:48名

有料プログラムレッスン

詳細は別途告知POPをご覧ください。
不明な点はスタッフまでお声かけください。