

※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。

● …… 枠内に色が付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 MONDAY	火 WEDNESDAY	水 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ
第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ
第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ	第3スタジオ
第1プール	第1プール	第1プール	第1プール	第1プール	第1プール
10:30~11:15 機能改善レッスン 内藤一美	10:30~11:15 ラテンエアロ 内藤一美	10:20~10:50 青竹ピクス® 岡本正一	10:20~11:00 ベーシックエアロ ルンメ	10:20~11:00 レギュラーエアロ 安田千草	10:20~10:35 【映像】モニタストレッチ
10:30~10:50 ストレッチボール® 梶本真琴	10:30~11:15 太極拳 竹中保仁	10:30~11:10 ミットアクア YUKO	10:30~10:45 【映像】モニタストレッチ	10:30~11:00 【有料】アクアパーソナル 平田紀子	10:15~11:15 ジュニア スイミングスクール
11:05~11:20 カラダうごく 川村里紗	11:30~12:15 Group Centery natsuki	11:10~11:40 歩いてみよう 岡本正一	11:00~11:20 ストレッチボール® 川村里紗	11:05~11:35 【有料】スイミングパーソナル 青木大祐	10:50~11:05 adidas&GYM&RUN 藤原千裕
11:30~12:15 ピラティス 内藤一美	11:30~12:10 髋関節エクササイズ 穂園知佳	11:15~11:45 【有料】スイミングパーソナル 青木大祐	11:35~11:55 トレーニングヨガ 穂園知佳	11:15~12:00 ボディシェイプ 安田千草	11:00~11:45 チャレンジエアロ 内藤一美
11:40~12:10 イーザーエアロ 深澤裕子	11:40~12:40 ピラティススクール 【有料】 内藤一美	11:50~12:20 平泳ぎ 准田慧太郎	11:50~12:00 シニアダンス 藤原千裕	11:20~12:05 ヨガ natsuki	11:20~12:05 リトモス HONOKA
12:20~12:50 La-La AQUA 川口和美	12:30~13:00 【映像】ピラティス 予約不要	12:15~12:55 ベーシックステップ 川口和美	12:15~12:30 カラダうごく 穂園知佳	11:45~12:15 クロール 寺田綾花	11:30~12:15 インジョイマスターズ 安井直
12:40~13:10 イーザーステップ 吉井	12:30~13:00 【映像】ピラティス 予約不要	12:30~13:10 アクアピクス 松本順子	12:25~12:55 ピラティス natsuki	12:20~12:50 【映像】Group Fight 予約不要	11:20~11:40 お腹シェイプ 青田江見
12:30~13:15 Group Fight 南葉子	13:10~13:40 平泳ぎ/バタフライ 小寺真治	13:15~14:00 リトモス 近藤知佳	12:25~12:55 背泳ぎ/平泳ぎ 青木大祐	12:45~13:25 ベーシックエアロ 鬼頭直子	12:00~12:30 【映像】ヨガ 予約不要
13:30~14:15 リトモス 近藤知佳	13:20~14:05 ピラティス 竹野美保	13:15~13:45 アクアピクス 川口和美	13:10~13:40 【映像】ピラティス 予約不要	12:20~12:50 【映像】Group Fight 予約不要	12:25~13:25 ピラティススクール 【有料】 内藤一美
13:30~14:15 ヨガ 吉井	14:00~14:45 インジョイマスターズ 寺田綾花	14:10~14:55 【有料】ピラティス 穂園知佳	13:55~14:10 【映像】お腹シェイプ	13:50~14:20 ピラティス 勝間佳江	12:45~13:30 【有料】インジョイマスターズ 清瀬康代
14:30~15:15 ヒップホップ 鬼頭直子	14:35~15:15 ベーシックエアロ 山中秀一	14:20~15:05 チャレンジエアロ 清瀬康代	14:20~14:50 イーザーステップ 上杉忍	13:40~14:25 ZUMBA 安田千草	13:45~14:30 レギュラーステップ 内藤一美
14:35~15:20 ピラティス 近藤知佳	14:25~15:10 ヨガ ふみ	14:10~14:55 【有料】ピラティス 穂園知佳	14:25~14:55 【映像】Group Groove 予約不要	14:40~15:25 【有料】ピラティス 勝間佳江	13:45~14:25 アロマストレッチ 准田慧太郎
15:30~16:00 【映像】ベーシックステップ 予約不要	15:30~15:45 adidasGYM&RUN 穂園知佳	15:15~15:55 ピラティス 藤原千裕	15:05~15:45 ベーシックエアロ 上杉忍	15:00~15:30 【映像】Group Centery 予約不要	14:45~15:15 Group Centery 藤原千裕
16:10~16:40 【映像】ヨガ 予約不要	16:00~16:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	16:00~16:30 【映像】ベーシックエアロ 予約不要	15:10~15:40 【映像】ピラティス 予約不要	15:30~16:15 Group Fight 穂園知佳	14:50~15:20 【映像】ベーシックエアロ 予約不要
15:30~16:00 ジュニア スイミングスクール	17:40~18:25 選手クラス トレーニング	15:30~20:00 ジュニア スイミングスクール	16:40~17:25 ジュニアダンス キッズクラス	15:45~16:15 Group Fight 勝間佳江	15:30~16:00 【映像】ピラティス 予約不要
17:40~18:25 選手クラス トレーニング	18:30~19:00 Group Centery natsuki	17:40~18:00 お腹シェイプ 西田こころ	17:30~18:30 ジュニアダンス ジュニアクラス	15:45~16:15 Group Fight 穂園知佳	15:30~16:00 【映像】ピラティス 予約不要
18:35~19:05 ヨガ 吉井	18:30~18:45 【映像】お腹シェイプ	18:15~19:15 ジュニアダンス アドバンスクラス	17:40~18:25 選手クラス トレーニング	16:30~17:00 【映像】ヨガ 予約不要	16:30~17:15 Group Power 准田慧太郎
18:30~19:00 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	19:20~20:05 Group Power 准田慧太郎	18:50~19:20 イーザーエアロ 山中秀一	18:30~19:15 ボディシェイプ 安田千草	17:00~18:20 空手 スクール	17:20~18:40 空手 スクール
19:25~19:55 Group Fight 青田江見	19:20~20:05 チャレンジエアロ 福島浩子	19:35~20:05 Group Blast 藤原千裕	18:45~19:15 からだうごくストレッチ 木原俊和	17:00~17:55 選手クラス トレーニング	
20:20~21:05 レギュラーエアロ 安田千草	20:25~21:10 Group Fight 勝間佳江	20:25~21:10 Group Power 穂園知佳	19:30~20:15 Group Blast ZUMBA 安田千草	19:10~19:55 ラテンエアロ 清瀬康代	
20:15~21:00 Group Centery 藤原千裕	20:25~20:55 【映像】ピラティス 予約不要	20:30~21:15 アクアピクス 福島浩子	20:30~21:15 グループ YOGA 吉井	19:00~19:30 【映像】adidasGYM&RUN 予約不要	
21:20~22:05 Group Blast 勝間佳江	21:25~21:55 平泳ぎ/バタフライ 藤井大和	21:25~21:55 Group Blast 穂園知佳	21:30~22:00 【映像】ピラティス 予約不要	19:45~20:00 【映像】お腹シェイプ	
21:15~22:00 Group Fight 青田江見	21:30~22:00 【映像】Group Blast 予約不要	21:30~22:00 Group Blast 穂園知佳	21:30~22:00 【映像】ピラティス 予約不要	20:00~21:00 【有料】ピラティススクール 内藤一美	
				20:10~20:40 クロール/背泳ぎ コーチ	
				20:20~20:50 【映像】ピラティス 予約不要	
				20:50~21:20 平泳ぎ/バタフライ コーチ	
				21:05~21:35 【映像】ヨガ 予約不要	
				21:30~22:00 【有料】スイミングパーソナル 井本隆政	

【有料】60分プログラム
 水曜 14:15~15:15 ヨガ60
 水曜 15:30~16:30 ピラティス60
 担当:竹野美保
 事前申し込みが必要となります。
 詳しくは館内掲示をご覧ください。

スタジオレッスン予約について
 レッスン開始15分前までご予約いただけます。
 レッスン開始5分前までにスタジオにお越しください。
 映像プログラムは予約不要です。*途中入退場OK