

※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。

定……定員制プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

料……有料プログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY												
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:45~10:15 やすらぎヨガ30 【映像プログラム】			9:35~10:05 SH'BAM30 【映像プログラム】			9:40~10:10 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			9:45~10:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			9:45~10:15 CXWORX30 【映像プログラム】			9:45~10:15 CXWORX30 【映像プログラム】			
10:30~11:00 鑑賞シェイプアップ30 高橋綾子 【定員15名】	10:20~10:50 ヨガ30 満生恒太郎 【定員15名】		10:20~10:50 エアロ30(初) 村松都子 【定員15名】	10:30~11:00 ランダンス30 鍋嶋昌世 【定員15名】	10:20~10:50 水中ウォーキング30 大谷俊輔	10:30~11:00 エアロ30(中) 小糸弘子 【定員15名】	10:35~11:05 バレトン30 松岡紀子 【定員15名】		10:30~11:00 エアロ30(初) YAEKO 【定員15名】	10:15~10:45 ヨガ30 木村祥 【定員15名】		10:30~11:00 RPBコントロール30 YURI 【定員15名】	10:35~11:05 パラソコ・ディネーション30 YUKA 【定員15名】		10:30~11:00 RPBコントロール30 YURI 【定員15名】	10:35~11:05 パラソコ・ディネーション30 YUKA 【定員15名】	11:10~11:40 フィンスイム30 東夏穂 【定員15名】	
11:30~12:00 ZUMBA(30min) 高橋奈津 【定員15名】	11:35~12:05 骨格リセエクササイズ30 TOMO 【定員15名】	11:15~12:05 アクア50 島村理恵子	11:05~11:35 エアロ30(初) 村松都子 【定員15名】	11:00~11:30 ミラクル アクア30 齋藤海星 【定員30名】	11:25~12:15 アクア50 YASUCO	11:30~12:00 ジャズダンス30 松岡紀子 【定員15名】	11:35~12:05 ヨガ30 荻野玲子 【定員15名】		11:30~12:00 エアロ30(中) YAEKO 【定員15名】	11:35~12:05 ベリーシェイプ30 ikari 【定員15名】		11:30~12:00 エアロ30(中) YAEKO 【定員15名】	11:35~12:05 ベリーシェイプ30 YAEKO 【定員15名】		11:30~12:00 エアロ30(中) YAEKO 【定員15名】	11:35~12:05 ベリーシェイプ30 YAEKO 【定員15名】	11:50~12:20 平泳ぎ30 東夏穂 【定員15名】	
12:30~13:00 RPBコントロール30 幸恵 【定員15名】	12:30~13:00 温ヨガ30 満生恒太郎 【定員15名】		12:00~12:30 Group Fight 30 SHUNSUKE 【定員15名】	11:50~12:20 ヨガ30 迎範子 【定員15名】		12:40~13:10 エアロ30(中) 小糸弘子 【定員15名】	12:50~13:20 グループセンタージ30 MEGU 【定員15名】		12:40~13:10 Group Power 30 ZAKI 【定員15名】	12:35~13:05 エアロ30(中) YAEKO 【定員15名】		12:40~13:10 Group Power 30 ZAKI 【定員15名】	12:40~13:40 空手(有料)		12:40~13:40 Group Power 30 SHUNSUKE 【定員15名】	12:40~13:40 空手(有料)		
13:45~14:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	13:40~14:10 エアロ30(初) 井上益慶 【定員15名】	12:10~13:55 水中パーソナルトレーニング	13:00~13:30 Group Power 30 SHUNSUKE 【定員15名】	13:05~13:35 骨格リセエクササイズ30 野田ゆかり 【定員15名】	12:20~13:55 水中パーソナルトレーニング	13:50~14:20 カラダうごこ30 石原麻衣 【定員15名】	14:00~14:30 グループセンタージ30 MEGU 【定員15名】		14:00~14:30 Group Fight 30 MAI 【定員15名】	14:00~14:30 カラダうごこ30 市之瀬大地 【定員15名】		14:00~14:30 Group Fight 30 MAI 【定員15名】	14:00~14:20 温ストレッチボール20 田中渚 【定員15名】		14:00~14:30 Group Fight 30 SHUNSUKE 【定員15名】	14:00~14:20 温ストレッチボール20 田中渚 【定員15名】		
14:40~15:10 ステップ30(初) 井上益慶 【定員15名】	14:30~15:00 リトモス30 大平裕子 【定員15名】	14:00~14:30 水中ウォーキング30 町田陸	14:00~14:30 バレトン30 金浦美喜 【定員15名】	14:00~14:30 ボディシェイプ30 野田ゆかり 【定員15名】	14:00~14:50 アクア50 島村理恵子	14:35~14:50 adidasGYM&RUN15 石原麻衣 【定員15名】	15:00~15:30 フラダンス30 原田美樹 【定員15名】		14:25~14:55 水中ウォーキング30 五味精華	14:35~14:50 adidasGYM&RUN15 市之瀬大地 【定員15名】		14:35~14:55 お尻シェイプ15 町田陸 【定員15名】	15:00~15:30 カーディオキックボクシング30 岩崎直輝 【定員15名】		14:35~14:55 お尻シェイプ15 町田陸 【定員15名】	15:00~15:30 カーディオキックボクシング30 岩崎直輝 【定員15名】	14:35~14:55 温リフレッシュストレッチ20 田中渚 【定員15名】	
15:35~16:05 パラソコ・ディネーション30 井上益慶 【定員15名】	15:45~16:15 Group Fight 30 NAO 【定員15名】	14:40~15:10 ミラクル アクア30 島中健司 【定員30名】	15:00~15:30 太極拳30 小林晴恵 【定員15名】	15:00~15:30 ヨガ30 小宮佐規子 【定員15名】		15:05~15:35 ヨガ30 小宮典子 【定員15名】		15:05~15:35 クロール30 島中健司 【定員15名】	15:00~15:15 お尻シェイプ15 町田陸 【定員15名】	15:25~15:55 バレトン30 Maemi 【定員15名】		15:30~15:45 お尻シェイプ15 町田陸 【定員15名】	16:00~16:15 adidasGYM&RUN15 佐野杏子 【定員15名】		15:30~15:45 お尻シェイプ15 町田陸 【定員15名】	16:00~16:15 adidasGYM&RUN15 佐野杏子 【定員15名】	15:10~15:40 グループセンタージ30 MEGU 【定員15名】	
16:30~17:00 CXWORX30 【映像プログラム】	17:20~17:50 卓球フリー	15:55~20:10 水中パーソナルトレーニング	16:30~17:30 avex Dance Master スターター (小学生)	16:15~16:45 グループセンタージ30 TOMOKO 【定員15名】	14:55~20:10 水中パーソナルトレーニング	16:15~16:45 グループセンタージ30 NAGISA 【定員15名】	17:10~17:40 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		16:05~16:35 温ヨガ30 TOMO 【定員15名】	16:35~17:05 リトモス30 ゆんゆん 【定員15名】	16:30~17:00 卓球フリー	16:35~17:05 リトモス30 ゆんゆん 【定員15名】	16:30~17:00 卓球フリー		16:35~17:05 リトモス30 ゆんゆん 【定員15名】	16:30~17:00 卓球フリー	12:25~20:30 水中パーソナルトレーニング	
17:40~18:10 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			17:45~18:45 avex Dance Master ベーンツク (小学生)	17:20~17:50 卓球フリー		17:45~18:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:15~17:45 卓球フリー		17:25~17:55 SH'BAM30 【映像プログラム】		17:00~17:40 Group Fight 30 ANJU 【定員15名】	17:10~17:40 Group Fight 30 ANJU 【定員15名】	17:20~17:50 卓球フリー		17:10~17:40 Group Fight 30 ANJU 【定員15名】	17:20~17:50 卓球フリー		
18:15~18:45 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			19:00~19:30 avex Dance Master ベーンツク (小学生)			18:20~18:50 CXWORX30 【映像プログラム】			18:00~18:30 BODYPUMP30 【映像プログラム】		18:55~19:25 グループセンタージ30 YUU 【定員15名】	19:00~19:30 温ヨガ30 満生恒太郎 【定員15名】	18:20~18:50 SH'BAM30 【映像プログラム】		18:55~19:25 グループセンタージ30 YUU 【定員15名】	19:00~19:30 温ヨガ30 満生恒太郎 【定員15名】	18:55~19:25 BODYPUMP30 【映像プログラム】	
19:15~19:45 Group Power 30 DAICHI 【定員15名】	19:15~19:45 バレトン30 辻めぐみ 【定員15名】		19:00~19:30 エアロ30 迎範子 【定員15名】	17:45~18:45 avex Dance Master ベーンツク (小学生)		19:00~19:30 ジャズダンス30 MAO 【定員15名】			19:00~19:30 Group Centery 30 MEGU 【定員15名】	19:00~19:30 エアロ30(中) 満生恒太郎 【定員15名】	19:00~19:30 ジャズダンス30 MAO 【定員15名】	19:00~19:30 グループセンタージ30 YUU 【定員15名】	19:30~20:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		19:00~19:30 エアロ30(中) 満生恒太郎 【定員15名】	19:00~19:30 ジャズダンス30 MAO 【定員15名】	19:30~20:00 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	
20:10~20:40 リトモス30 RICA 【定員15名】	20:20~20:50 温ボディメイクヨガ30 辻めぐみ 【定員15名】	20:15~20:45 水中ウォーキング30 小澤蓮	19:45~20:00 adidasGYM&RUN15 岩崎直輝 【定員15名】	19:00~19:30 グループセンタージ30 MEGU 【定員15名】	20:15~20:45 バタフライ30 長谷川駿 【定員15名】	20:05~20:35 グループセンタージ30 ANJU 【定員15名】	20:10~20:40 ヨガ30 満生恒太郎 【定員15名】		20:15~20:45 グループセンタージ30 ZAKI 【定員15名】	20:15~20:45 ヒップホップ30 MASA-C 【定員15名】	20:05~20:35 水中ウォーキング30 宮崎瑛斗	20:10~20:40 グループセンタージ30 YUU 【定員15名】	20:05~20:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		20:10~20:40 グループセンタージ30 ZAKI 【定員15名】	20:15~20:45 骨格リセエクササイズ30 満生恒太郎 【定員15名】	20:05~20:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
21:25~21:55 Group Fight 30 NAGISA 【定員15名】		20:50~23:00 水中パーソナルトレーニング	20:15~20:45 グループセンタージ30 MEGU 【定員15名】	20:20~20:50 温アロマストレッチ30 石原麻衣 【定員15名】	21:00~21:30 クロール30 長谷川駿 【定員15名】	21:15~21:45 SH'BAM30 【映像プログラム】	21:10~21:40 温ヨガ30 Maemi 【定員15名】		21:30~22:00 グループセンタージ30 ZAKI 【定員15名】	21:00~21:30 ヒップホップ30 MASA-C 【定員15名】	20:45~21:15 フィンスイム30 宮崎瑛斗 【定員15名】	21:25~21:55 グループセンタージ30 NAGISA 【定員15名】		21:30~22:00 グループセンタージ30 ZAKI 【定員15名】	21:00~21:30 ヒップホップ30 MASA-C 【定員15名】		21:25~21:55 グループセンタージ30 NAGISA 【定員15名】	
			21:15~21:45 グループセンタージ30 NAO 【定員15名】	21:15~21:45 リトモス30 小川芳江 【定員15名】	21:35~23:00 水中パーソナルトレーニング													

**【有料】水中パーソナルトレーニング**  
水中パーソナルトレーニングを  
実施しない場合は  
【あるコース】としてご利用いただけます。  
水中パーソナルトレーニングをご希望される方はフロントまでお問合せください。

**【無料】ラン&ジョグ60**  
【水】20:15~21:15  
【日】14:15~15:15  
外を楽しみながら走るクラスです。  
参加希望の方は2階ラウンジに  
レッスン開始の5分前にお集まりください。