

※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 TUESDAY					水 WEDNESDAY					木 THURSDAY					金 土 SATURDAY					日 SUNDAY											
	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	第1プール	第2プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	第1プール	第2プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	第1プール	第2プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	第1プール	第2プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	第1プール	第2プール	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	第1プール	第2プール							
10	9:45~10:30 ステップビート Anna 【定員36名】	9:30~10:15 ジャズダンス入門 木澤豊 【定員30名】			10:00~10:50 親子ベビー	9:30~10:15 カーディオビート 牧野奈津	9:25~10:10 ヨガ【静】 美幸				10:00~10:30 アクアウォーキング 友田万里	9:30~10:15 リラクソヨガ Aoi	9:25~10:10 太極拳 克江	9:45~10:15 フローピラティス 真砂史郎			9:25~10:10 ステップビート 美幸	9:30~10:15 気功 中村美恵			10:00~10:30 クロール 久我友美	10:00~10:50 親子ベビー	9:30~10:15 ヨガ【流】 渡邊綾子	8:50~9:50 ジュニアウォーキング						9:30~10:15 ヨガ【静】 梅原菜摘美				10:00~10:30 背泳ぎ 佐藤慶亮			
11	10:45~11:30 ZUMBA HIRO	10:40~11:25 バレエ 笠原みあけ 【定員25名】		10:45~11:15 アクアウォーキング 浦口美砂		10:30~11:15 美Body 牧野奈津	10:25~11:10 ペニシピラティス 美幸			10:45~11:15 クロール 能戸真沙子	10:45~11:30 ZUMBA 村田智裕	10:25~11:10 ペニシピラティス 真砂史郎			10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子	10:25~11:10 パワーヨガ 美幸	10:35~11:20 BODY JAM Mayu			10:45~11:15 背泳ぎ 久我友美		10:30~11:15 ステップジャム 渡邊綾子 【定員36名】			10:45~11:15 アクアウォーキング 友田万里			10:30~11:00 ストレッチ 浦口美砂	10:30~11:15 ポティフロー 木澤豊		10:45~11:15 バタフライ 佐藤慶亮	9:30~12:30 ジュニアウォーキング					
12	11:45~12:30 美Body カ石暁				11:15~11:45 バタフライ 久我友美	11:30~12:15 ペニシピラティス 美幸	11:25~12:10 nani Aloha Azusa			11:15~11:45 アクアウォーキング 友田万里	11:45~12:30 ステップビート モリタヤスアキ 【定員36名】	11:25~12:10 バレエ入門 小林深貴 【定員25名】	11:45~12:30 フロアピラティス 高野杏美			11:25~12:10 カーディオジャム Anna	11:35~12:20 nani Aloha Toshie			11:15~11:45 アクアウォーキング 大竹杏		11:30~12:15 美Body 渡邊綾子	11:30~12:15 BODY COMBAT 沖松佑樹 【定員30名】	11:30~12:30 ジュニアウォーキング	11:30~12:00 アクアウォーキング 友田万里	11:30~12:20 親子ベビー	11:15~11:45 トータルシェイプ 浦口美砂	11:30~12:15 ジャズダンス 木澤豊 【定員30名】			12:00~12:30 姿勢改善 中村清美						
13	12:45~13:15 姿勢改善 浦口美砂					12:35~13:20 BODY COMBAT 徳安哲也	12:30~13:00 トータルシェイプ 高辻智里				12:45~13:30 ペニシピラティス mugi					12:30~13:15 ペニシピラティス 川島美穂	12:35~13:20 ここからスキリ 柿崎汐美					12:45~13:30 パワーヨガ Kazuyo		12:40~13:40 ジュニアウォーキング			12:15~12:45 クロール 紺野哲哉	12:45~13:30 カーディオジャム 牧野奈津	12:45~13:30 ペニシピラティス 中村清美								
14	13:30~14:00 トータルシェイプ 柿崎汐美	13:00~13:45 ヨガ【流】 あさ美		13:15~13:45 クロール 紺野哲哉	13:15~13:45 アクアウォーキング 大竹杏	13:35~14:20 BODY PUMP 徳安哲也 【定員35名】	13:20~14:05 BITSペニシピ 岸本真依			13:15~13:45 アクアウォーキング 村田智裕	13:45~14:30 ブルースタイルダンス 小野藤克	13:40~14:25 ヨガ【静】 里美			13:30~14:15 美Body 高野辰也	13:35~14:05 ストレッチボール 飯島めぐみ					13:15~13:45 背泳ぎ 久我友美		13:45~14:30 リラクソヨガ Kazuyo		13:50~14:50 ジュニアウォーキング			13:45~14:30 リラクソヨガ 牧野奈津	13:45~14:30 BODY BALANCE 佐藤薫		14:00~14:30 アクアウォーキング 中村文保						
15	14:15~15:00 ペニシピラティス Miki				14:00~14:45 インジョイマスターズ 紺野哲哉	14:25~15:10 MEGADANZ 岸本真依 【定員30名】	14:40~15:25 ヨガ【静】 Misa			14:00~14:45 アクアウォーキング 村田智裕	14:45~15:30 ZUMBA 小野藤克	14:40~15:25 リラクソヨガ 里美			14:30~15:15 カーディオビート 松嶋玲子	14:20~15:05 BITSペニシピ 飯島めぐみ							14:45~15:30 カーディオジャム 望月美貴			14:45~15:30 MEGADANZ 岸本真依	14:50~15:35 ヨガ【流】 牧野奈津			14:45~15:30 アクアウォーキング 中村文保							
16	15:15~16:00 リラクソヨガ Miki	15:00~15:45 K-POP MOE 【定員30名】				15:40~16:25 ストリートダンス 木澤豊					16:00~17:00 ジュニアウォーキング				15:30~16:30 ジュニアウォーキング	15:30~16:20 ジュニアウォーキング							15:45~16:30 ステップジャム 望月美貴 【定員36名】	15:55~16:40 あひのちのちのち chihiro			15:00~17:00 ジュニアウォーキング	15:50~16:35 UBOUND 岸本真依 【定員35名】			14:45~15:30 アクアウォーキング 中村文保						
17					15:00~19:00 ジュニアウォーキング																																
18						17:10~18:10 ジュニアウォーキング	17:00~18:00 ジュニアウォーキング																														
19		18:55~19:40 BODY JAM AKANE 【定員30名】				18:20~19:50 ジュニアウォーキング																															
20	19:35~20:20 POWER 香取和宏 【定員35名】	19:55~20:40 LES MILLS DANCE AKANE 【定員30名】		19:30~20:00 アクアウォーキング 村田智裕	19:15~19:45 クロール -	20:05~20:35 BODY COMBAT 萩間将太	19:45~20:30 アクアウォーキング 塩沢優		19:45~20:30 アクアウォーキング 菅麻以	20:00~21:00 スペシャルマスターズ -	19:30~20:15 ZUMBA MIKA	19:30~20:15 ペニシピラティス 高野杏美				19:30~20:15 BODY PUMP 山下瑞久 【定員35名】	19:30~20:15 BODY BALANCE 佐藤薫			19:15~19:45 アクアウォーキング 佐藤慶亮	19:15~19:45 背泳ぎ -																
21	20:40~21:25 FIGHT DO 香取和宏					20:50~21:20 BODY PUMP 萩間将太 【定員35名】	20:45~21:30 ZUMBA 真島久美				20:35~21:20 FIGHT DO 香取和宏					20:30~21:15 BODY COMBAT 山下瑞久	20:30~21:15 リラクソヨガ 永見淳子																				

第2プールご利用可能時間について
各曜日下記時間内でご利用いただけます。予めご了承ください。
【月・木】10:00~14:00、19:00~21:30
【土】18:00~20:00
【水・日】は終日ご利用いただけます

プールプログラム定員のご案内
【第1プール】
全プログラム定員20名
【第2プール】アクアウォーキング系
アクアウォーキング、アクアウォーキング、アクアウォーキング系 35名
【第3プール】スイミング系
各種泳法系 32名 / スペシャルマスターズ 30名 / エンジョイマスターズ 25名

スタジオレッスン予約について
【予約開始】15日前のプログラム開始時間から 【予約キャンセル期限】プログラム開始15分前まで
【同時予約本数】最大8本(キャンセル待ち登録は何本でも可)
【予約スペース有効期限】プログラム開始5分前まで(5分前までにご入場ください。それ以降は空いているスペースでのご案内となります。)
【その他】予約されていないプログラムについては当日空きがあれば参加可能です。