

※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 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	1スタジオ	2スタジオ	プール	
10																			
11	10:20~10:50 ZUMBA(30min) 成岡はるみ	10:15~10:45 太極拳30 関真理子	10:25~10:55 ミットアクア30 角館沙矢佳	10:30~11:00 レギュラーエアロ30 Meg	10:20~10:50 フラダンス30 松浦真弓	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	10:25~10:55 骨格リセットエクササイズ30 高山直子	10:20~10:50 ラテンエアロ30 寺門史子	10:25~10:55 ミラクル アクア30 市東はづき	10:15~10:45 パワースタイルヨガ30 米山美樹	10:20~10:35 カラダうごく15	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	10:20~10:50 ZUMBA(30min) 田倉都	10:20~10:50 ヨガ30 濱純子	9:30~12:30 ジュニア スイミングスクール	10:30~11:00 ヨガ30 REI	10:30~11:00 バレトン30 鶴岡南	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	
12	11:20~11:50 ベーシックエアロ30 染谷成美	11:00~11:15 カラダうごく15	11:00~12:00 成人スイミングスクール (中級・上級)	11:25~11:55 Group Centery 30 道端恵美	11:05~11:35 フラダンス30 松浦真弓	11:30~12:00 水中ウォーキング30 加茂亜弓	11:25~11:55 ZUMBA(30min) 田倉都	11:30~12:00 青竹ピクス@30 寺門史子	11:00~12:00 成人スイミングスクール (初級・中級)	11:00~11:30 UBOUND30 米山美樹	10:50~11:05 adidasGYM&RUN15	11:05~11:35 ヨガ30 濱純子	11:15~11:45 レギュラーステップ30 田倉都	11:05~11:35 ヨガ30 濱純子	11:50~12:20 アロマヒーリング30 鶴岡南	11:35~12:05 deepWORK@30 中島諒	11:30~12:00 バレエ30 REI		
13	12:10~12:40 バレトン30 Sacco	12:20~12:50 骨格リセットエクササイズ30 染谷成美	12:15~12:45 アクアパーソナル 角館沙矢佳	12:25~12:55 チャレンジエアロ30 道端恵美	12:25~12:55 パレトン30 成岡はるみ	12:25~12:55 パレトン30 成岡はるみ	12:25~12:55 パレトン30 成岡はるみ	12:25~12:55 パレトン30 成岡はるみ	12:10~12:40 スイミングパーソナルレッスン 森田逸	12:35~13:05 レギュラーエアロ30 斉藤智美	12:00~13:00 ピラティススクール 大下美紀	12:05~12:45 アクア40 Meg	12:15~12:45 バレトン30 大塚友美	12:35~13:05 気功30 若林和紀	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	12:45~13:45 成人スイミングスクール (初級・中級)	13:15~13:45 Group Fight 30 高橋淳		
14	13:00~13:30 ヨガ30 増田伊津子	13:10~13:40 ベーシックエアロ30 佐藤文恵	13:15~13:45 ミラクル アクア30 加茂亜弓	13:15~13:45 ベーシックエアロ30 寺門史子	13:10~13:40 ヨガ30 島村一美	13:00~14:00 成人スイミングスクール (中級・上級)	13:10~13:40 バレトン30 成岡はるみ	13:35~14:05 ベーシックエアロ30 島崎智香子	13:30~14:20 エンジョイマスターズ50 福永祐太 ※マスター登録が必要となります。	13:25~13:55 リトモス30 斉藤智美	13:30~14:00 ラテンエアロ30 Meg	13:30~14:30 成人スイミングスクール (初級・中級)	13:45~14:15 ヨガ30 大塚友美	13:40~14:10 adidasGYM&RUN30 西岡伸弥	14:00~15:00 ジュニア スイミングスクール	14:00~14:30 Group Fight 30 竹内敬	13:45~14:15 ベーシックエアロ30 兼坂良一	13:45~14:15 スイミングパーソナルレッスン 金森三早希	
15	13:45~14:15 ヨガ30 増田伊津子	13:55~14:25 バランスコーディネーション30 佐藤文恵	14:10~14:40 クロー30(奇数月) 背泳ぎ30(偶数月) 市東はづき	14:00~14:30 Group Centery 30 吉田亜沙美	14:00~14:30 ZUMBA GOLD(30min) 成岡はるみ	14:05~14:35 アクア30 原以子	13:55~14:25 ZUMBA GOLD(30min) 成岡はるみ	14:30~15:00 ヒップホップ30 島崎智香子	14:40~15:10 Group Power 30 高山直子	14:35~15:05 Group Centery 30 鶴岡南	14:15~14:45 フラダンス30 村松照子	15:00~15:30 フラダンス30 村松照子	14:30~15:00 Group Power 30 吉田亜沙美	14:30~15:00 バレエ30 大塚友美	15:15~15:45 Group Fight 30 竹内敬	15:30~16:00 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:30~15:00 ZUMBA(30min) NISHI-YAN	
16	15:45~16:15 Group Power 30 吉田亜沙美			15:35~16:05 Group Fight 30 高橋淳	15:35~16:05 ZUMBA(30min) 原以子		15:35~16:05 太極拳30 新谷京子			16:40~17:25 エアロエクササイズ40 Meg	16:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	16:35~18:40 ジュニア スイミングスクール	16:00~16:30 Group Fight 30 久保田泰匡	15:45~16:15 ヨガ30 上田章子	15:25~16:25 成人スイミングスクール (上級)	16:15~16:45 ヨガ30 大塚友美	16:00~16:30 ヒップホップ30 NISHI-YAN	15:45~16:15 アクアパーソナル 角館沙矢佳	
17	16:45~17:25 エアロエクササイズ40 Meg	16:00~19:00 ジュニア 体操教室	15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	16:40~17:25 バランスコーディネーション45 原以子	16:45~17:45 ヨガ60 大塚友美	15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	16:45~17:45 ヨガ60 大塚友美	16:00~19:00 ジュニア 体操教室	16:40~17:25 エアロエクササイズ40 Meg	17:40~18:10 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:45~18:15 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	16:45~17:15 バレトン30 鶴岡南	17:00~17:30 adidasGYM&RUN30 久保田泰匡 【暗闇WORKOUT】	16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾 ※マスター登録が必要となります。	17:15~17:45 Group Centery 30 鶴岡南	16:45~17:15 adidasGYM&RUN30 伊坂昇太 【暗闇WORKOUT】	16:30~17:00 ミットアクア30 角館沙矢佳	
18	18:25~18:55 SH'BAM30 【映像プログラム】			17:45~18:15 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		18:00~18:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			17:45~18:15 Group Centery 30 吉田亜沙美	17:45~18:15 Group Fight 30 前田成美	18:30~19:00 UBOUND30 高橋海聖	17:45~18:15 Group Centery 30 吉田亜沙美	17:45~18:15 Group Fight 30 前田成美		18:00~18:30 UBOUND30 荒田容輔			
19	19:15~19:45 ZUMBA(30min) 加藤美恵	19:30~20:10 アロマヒーリングヨガ40 吉田亜沙美		19:15~19:45 Group Power 30 高橋淳	19:10~19:55 ヒップホップ45 AKANE		19:00~19:30 リトモス30 斉藤智美			19:25~20:10 バランスコーディネーション45 原以子	19:10~19:55 ヒップホップ45 NISHI-YAN		19:15~19:45 Group Power 30 久保田泰匡	18:45~19:15 レギュラーエアロ30 MASARU					
20	20:15~20:45 Group Fight 30 竹内敬	20:25~20:40 adidasGYM&RUN15 【暗闇WORKOUT】	19:45~20:45 成人スイミングスクール (初級・中級)	20:00~20:30 UBOUND30 竹内敬	20:10~20:50 骨格リセットエクササイズ40 AKANE	20:10~21:00 エンジョイマスターズ50 大江智陽 ※マスター登録が必要となります。	20:00~20:30 チャレンジエアロ30 斉藤智美	19:25~20:10 バランスコーディネーション45 原以子	20:00~20:30 グループパワー30 久保田泰匡	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:10~21:10 ヨガ60 大塚友美		20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:10~21:10 ヨガ60 大塚友美					
21	21:00~21:30 Group Power 30 前田成美	21:00~22:00 バレエ60 大塚友美		20:45~21:15 UBOUND30 高橋海聖	21:05~21:35 adidasGYM&RUN15 伊坂昇太 【暗闇WORKOUT】		21:00~21:30 グループパワー30 久保田泰匡			21:15~21:45 グループファイト30 久保田泰匡	21:20~22:05 バランスコーディネーション45 石川泰子		21:00~21:30 グループパワー30 久保田泰匡						
22	21:45~22:00 お楽しみ15 【映像プログラム】			21:30~22:30 Group Centery 60 吉田亜沙美	21:50~22:20 グループファイト30 前田成美		21:45~22:00 お楽しみ15 【映像プログラム】												

各プログラム定員のご案内

全てのプログラムが定員制及びチケット制となっております。
第1スタジオ 38名 ※UBOUND 30名
第2スタジオ 18名 ※ステップ 17名
プール 45名 ※クロー/背泳ぎ 20名

プール利用案内

終日、フリー泳・ウォーキングが可能です。
※プログラム・ジュニアスイミングスクール時は
最大で5コースを使用させていただきます。

チケット配布のご案内

プログラムチケットは開始30分前より配布致します。
チケットはプログラムに参加されるご本人様が
ご自分のチケットのみお取りください。