

※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	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	1スタジオ	2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	
10																									
11	10:20~10:50 ZUMBA(30min) 成岡はるみ	10:15~11:00 太極拳45 廖峰	10:30~10:45 カラダうごく15	10:25~10:55 ミットアキア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	10:30~11:00 ラテンエアロ30 寺門史子	10:30~10:45 カラダうごく15	10:55~11:25 ZUMBA(30min) 田倉都	10:25~10:55 ミラクルアキア30 市東はづき	11:00~11:30 UBOUND30 米山美樹	10:20~11:20 ヨガ60 濱純子	10:30~11:15 気功45 若林和紀		9:30~12:30 ジュニア スイミングスクール	10:15~11:15 ヨガ60 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 パーソナルエアロ30 染谷成美	11:20~12:05 温バウォーヨガ45 鶴岡南		11:00~12:00 成人スイミングスクール (中級上級)	11:25~12:10 Group Century 45 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	11:15~11:45 青竹ピクス@30 寺門史子	11:25~11:45 アガメタピルティ@20 大下美紀	11:50~12:20 ラテンエアロ30 Meg	12:10~12:40 スイミングパーソナル 森田逸	12:05~12:45 アキア40 Meg	11:40~12:10 パーソナルエアロ30 田倉都	11:35~12:15 温バウォーヨガ40 鶴岡南		12:45~13:45 成人スイミングスクール (初級中級)	11:35~12:05 deepWORK@30 中島諒	11:30~12:30 バレエ60 REI		12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	
13	12:10~12:40 バレトン30 Sacco	12:20~12:50 髭髷水エクスサイズ30 染谷成美		12:25~12:55 チャレンジエアロ30 道端恵美	12:25~12:55 チャレンジエアロ30 道端恵美	12:35~12:55 アガメタピルティ@20 寺門史子		13:00~14:00 成人スイミングスクール (中級上級)	12:50~13:20 水中ウォーキング30 加茂亜弓	12:35~13:05 レギュラーエアロ30 斉藤智美	13:10~13:40 バレトン30 成岡はるみ	12:50~13:20 水中ウォーキング30 加茂亜弓	13:30~14:30 成人スイミングスクール (初級中級)	12:25~12:55 レギュラーエアロ30 田倉都	12:30~13:15 ホットバウォーヨガ45 鶴岡南		12:45~13:45 成人スイミングスクール (初級中級)	12:25~12:55 レギュラーエアロ30 田倉都	12:30~13:00 バレエ60 REI		12:45~13:45 成人スイミングスクール (初級中級)	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	12:30~13:00 Group Power 30 久保田泰匡	
14	13:45~14:15 ヨガ30 増田伊津子	13:55~14:25 パーソナルエアロ30 佐藤文恵		13:15~13:45 ミラクルアキア30 加茂亜弓	13:15~13:45 パーソナルエアロ30 寺門史子	13:10~13:40 レギュラーエアロ30 Meg		13:30~14:00 成人スイミングスクール (中級上級)	13:35~14:05 パーソナルエアロ30 島崎智香子	13:25~13:55 リトモス30 斉藤智美	13:10~13:40 バレトン30 成岡はるみ	13:30~14:20 インジョイマスターズ50 福永祐太	13:30~14:00 ラテンエアロ30 Meg	13:40~14:10 adultsGYM&RUN30 西岡伸弥	13:40~14:10 adultsGYM&RUN30 西岡伸弥		13:15~13:45 バレトン30 大塚友美	14:00~14:30 バレトン30 大塚友美	14:00~15:00 ジュニア スイミングスクール	13:45~14:15 ヨガ30 増田伊津子	13:45~14:15 パーソナルエアロ30 兼坂良一	14:00~15:00 UBOUND30 竹内敬	14:00~15:00 ジュニア スイミングスクール	14:00~15:00 ジュニア スイミングスクール	
15	14:40~15:10 レギュラーエアロ30 原以子	14:40~15:10 パーソナルエアロ30 佐藤文恵		14:10~14:40 グループ30(隔週月) 背泳ぎ30(隔週月) 市東はづき	14:00~14:45 Group Century 45 吉田亜沙美	14:00~15:00 ホットヨガ60 島村一美		14:05~14:35 アキア30 原以子	14:20~15:05 ヒップホップ45 島崎智香子	14:30~15:15 フラダンス45 村松照子	14:40~15:10 Group Power 30 鶴岡南	14:30~15:15 フラダンス45 村松照子	14:45~15:15 Group Power 30 吉田亜沙美	14:45~15:45 バレエ60 大塚友美	14:45~15:45 バレエ60 大塚友美		14:45~15:45 ZUMBA(30min) NISHI-YAN	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	14:45~15:15 バレトン30 大塚友美	
16	15:45~16:15 Group Power 30 吉田亜沙美			15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	15:45~16:15 Group Fight 30 高橋淳	15:35~16:05 ZUMBA(30min) 原以子		15:30~16:30 太極拳60 新谷京子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子	15:35~16:05 Group Fight 30 高山直子		15:25~16:25 成人スイミングスクール (上級)	15:30~16:00 Group Fight 30 竹内敬	15:30~16:00 Group Fight 30 竹内敬	15:25~16:25 成人スイミングスクール (上級)	15:45~16:15 アキアパーソナル 角館沙矢佳	15:45~16:15 アキアパーソナル 角館沙矢佳	15:45~16:15 アキアパーソナル 角館沙矢佳	15:45~16:15 アキアパーソナル 角館沙矢佳	
17	16:35~17:05 パーソナルエアロ30 Meg			16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:45~17:45 ヨガ60 大塚友美		16:45~17:45 ヨガ60 大塚友美	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子	16:40~17:25 パーソナルエアロ45 原以子		16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾	16:15~17:15 ヨガ60 大塚友美	16:15~17:15 ヨガ60 大塚友美	16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾	16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾	16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾	16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾	16:35~17:35 スペシャルマスターズ60 太刀川優吾	
18	17:40~18:10 MOSSA Fight30 [映像プログラム]			17:40~18:10 MOSSA Groove 30 [映像プログラム]	17:40~18:10 MOSSA Groove 30 [映像プログラム]	17:40~18:10 MOSSA Groove 30 [映像プログラム]		18:00~18:30 MOSSA Fight 30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]	17:45~18:15 MOSSA Power30 [映像プログラム]		17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	17:30~18:00 Group Century 30 鶴岡南	
19	18:25~18:55 MOSSA Century 30 [映像プログラム]			18:25~18:55 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:25~18:55 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:25~18:55 MOSSA Blast30 [映像プログラム]		19:10~19:40 リトモス30 斉藤智美	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]	18:30~19:00 MOSSA Blast30 [映像プログラム]		18:45~19:15 UBOUND30 高橋海聖	18:25~18:55 レギュラーエアロ30 MASARU	18:25~18:55 レギュラーエアロ30 MASARU	18:15~18:45 UBOUND30 荒田容輔	18:15~18:45 UBOUND30 荒田容輔	18:15~18:45 UBOUND30 荒田容輔	18:15~18:45 UBOUND30 荒田容輔	18:15~18:45 UBOUND30 荒田容輔	
20	19:15~19:45 ZUMBA(30min) 加藤美恵	19:30~20:10 温バウォーヨガ40 吉田亜沙美		19:45~20:45 成人スイミングスクール (初級中級)	19:15~19:45 Group Power 30 高橋淳	19:10~19:55 ヒップホップ45 AKANE		20:00~20:30 チャレンジエアロ30 斉藤智美	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子	19:25~20:10 パーソナルエアロ45 原以子		20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	20:00~20:30 UBOUND30 高橋海聖	
21	21:00~21:30 Group Power 30 山本虎太郎	21:00~22:00 バレエ60 大塚友美		20:45~21:15 UBOUND30 荒田容輔	20:20~21:00 温バウォーヨガ40 AKANE	20:30~21:00 adultsGYM&RUN30 前田成美		21:05~21:35 Group Power 30 久保田泰匡	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子	20:15~20:45 ZUMBA(30min) 石川泰子		21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	21:00~21:30 Group Power 30 久保田泰匡	
22	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]			21:30~22:30 Group Century 60 高橋海聖	21:20~21:50 Group Fight 30 前田成美	21:20~21:50 Group Fight 30 前田成美		21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美	21:10~22:10 温ヨガ60 千葉博美		21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	21:45~22:00 お歳暮15 [映像プログラム]	

### 温・ホットプログラムのご案内

温プログラム 室温28~32℃  
ホットプログラム 室温32~36℃  
ご参加の際は、お飲み物(500ml以上)をご用意ください。  
ホットプログラムは(スタールとお飲み物(500ml以上))をご用意ください。

### 各プログラム定員のご案内

全てのプログラムが定員制となっております。  
※映像プログラムは除く  
第1スタジオ 38名  
第2スタジオ 20名 ※ステップ 17名  
ファンクショナルエリア 15名  
プール 45名 ※クローリング/背泳ぎ 20名

### チケット配布のご案内

ファンクショナルエリアとプールは開始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持ちください。

### プール利用のご案内

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。