

※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。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム  
ビヨンドプログラム

| 月<br>休館日 | 火 TUESDAY                                     |  |  |                                 | 水 WEDNESDAY  |   |      |  | 木 THURSDAY   |        |      |  | 金 FRIDAY                                    |  |                                |      | 土 SATURDAY                                |        |  |  | 日 SUNDAY  |   |  |   |  |
|----------|---|--|--|---------------------------------|--|---|------|--|--|--------|------|--|---|--|--------------------------------|------|---|--------|--|--|---|---|--|---|--|
|          | 3Fスタジオ  | 2F芝エリア                                       | 大プール   | 小プール                            | 3Fスタジオ   | 2F芝エリア                                      | 大プール | 小プール                                     | 3Fスタジオ   | 2F芝エリア | 大プール | 小プール                                     | 3Fスタジオ                                      | 2F芝エリア                                     | 大プール                           | 小プール | 3Fスタジオ                                    | 2F芝エリア | 大プール                                     | 小プール   | 3Fスタジオ  | 2F芝エリア  | 大プール                                       | 小プール  |  |
| 10       | 10:20~10:50<br>腰痛予防ストレッチ30<br>スタッフ            |  |  |                                 | 10:20~10:50<br>ZUMBA(30min)<br>佐藤由美子                             | 10:15~10:30<br>おはようストレッチ15                  |      | 10:10~11:00<br>親子ベビー<br>#1000~準拠にて使用します。 | 10:20~11:05<br>温ヨガリンパ45<br>山中麻里絵                     |        |      | 10:10~11:00<br>親子ベビー<br>#1000~準拠にて使用します。 | 10:20~10:50<br>バレトン30<br>松本直美               | 10:15~10:30<br>おはようストレッチ15                 |                                |      | 10:30~11:00<br>Group Centergy 30<br>片野麻衣子 |        | 10:10~11:00<br>親子ベビー<br>#1000~準拠にて使用します。 |  | 10:30~11:00<br>腰痛予防ストレッチ30<br>スタッフ              |   |  |   |  |
| 11       |   | 11:05~11:25<br>フラッグスアクション20                  |  |                                 |  |   |      |  | 10:30~11:30<br>フィットネススクール<br>LEVEL1<br>片野麻衣子         |        |      |  |   |  |                                |      |   |        |  |  |   |   |  |   |  |
| 12       | 11:20~11:50<br>パーソナルエアロ30<br>高橋希              | 11:30~11:45<br>カラダうごく15                      |  |                                 | 11:10~11:55<br>Group Centergy 45<br>加藤美千恵                        |   |      |  | 11:00~12:00<br>成人スクール<br>(中上級)                       |        |      |  | 11:20~11:55<br>レギュラーエアロ30<br>松本直美           | 11:30~12:00<br>adidasGYM&RUN30             |                                |      | 11:30~12:00<br>Group Fight 30<br>中村優美     |        |  | 11:00~12:00<br>成人スクール<br>(初中級)<br>※2レインを使用します。 |   | 11:30~12:00<br>パーソナルエアロ30<br>高橋希              | 11:20~12:20<br>フィットネススクール<br>LEVEL1<br>早川輝 |   |  |
| 13       | 12:20~12:50<br>ZUMBA(30min)<br>高橋希            | 12:00~13:00<br>フィットネススクール<br>LEVEL1<br>井上義夫  | 12:15~12:45<br>ミラクルアクア30<br>中村優美                     |                                 | 12:20~12:50<br>Group Blast 30<br>加藤美千恵                           | 12:20~12:40<br>ヨガストレッチ20                    |      |  | 12:30~13:00<br>マンツーマンレッスン<br>中村優美                    |        |      |  | 12:20~12:50<br>Group Fight 30<br>山中麻里絵      | 12:15~12:30<br>お腹シェイプ15                    | 12:10~12:50<br>アクア40<br>河崎優美子  |      |   |        |  |  | 12:05~12:20<br>adidasGYM&RUN15                  | 12:05~12:55<br>ミットアクア50<br>八尋敦子               | 12:30~13:00<br>ZUMBA(30min)<br>菅田和江        | 12:30~13:30<br>フィットネススクール<br>LEVEL2<br>井上義夫 | 12:30~13:00<br>マンツーマンレッスン<br>細田麻涼佳       |
| 14       | 13:20~13:50<br>UBOUND30<br>梶山瞳<br>[暗闇WORKOUT] | 13:30~13:50<br>ストレッチボール820                   |  |                                 | 13:20~13:50<br>バレトン30<br>鈴木咲恵子                                   |   |      |  | 13:05~13:45<br>ミットアクア40<br>川前幸子                      |        |      |  | 13:20~14:05<br>[ダンス<br>コーディネーション]45<br>山口広美 |  |                                |      |   |        |  |  | 13:30~14:00<br>UBOUND30<br>中田一樹<br>[暗闇WORKOUT]  | 13:30~14:00<br>UBOUND30<br>梶山瞳<br>[暗闇WORKOUT] | 14:05~14:20<br>カラダうごく15                    |   |  |
| 15       | 14:20~14:50<br>Group Fight 30<br>山中麻里絵        | 14:30~15:30<br>フィットネススクール<br>LEVEL2<br>中曾根くみ |  |                                 | 14:20~14:50<br>レギュラーエアロ30<br>鈴木咲恵子                               |   |      |  | 14:30~14:45<br>マンツーマンレッスン<br>成田雄太                    |        |      |  | 14:20~14:50<br>パーソナルエアロ30<br>山口広美           | 14:30~14:45<br>お腹シェイプ15                    |                                |      |   |        |  |  | 14:25~14:45<br>フラッグスアクション20                     | 14:30~15:00<br>Group Fight 30<br>中曾根くみ        | 14:25~14:40<br>adidasGYM&RUN15             |   |  |
| 16       | 15:20~16:00<br>温ヨガヒーリングヨガ40<br>山中麻里絵          |  |  |                                 | 15:20~16:05<br>ヨガ45<br>榎並麻紀子                                     |   |      |  | 15:00~15:15<br>お腹シェイプ15                              |        |      |  | 15:20~16:05<br>Group Centergy 45<br>山中麻里絵   | 15:30~16:30<br>フィットネススクール<br>LEVEL1<br>梶山瞳 |                                |      |   |        |  |  | 14:50~15:05<br>お腹シェイプ15                         | 15:00~15:30<br>ミラクルアクア30<br>細田麻涼佳             |  |   |  |
| 17       |   |  | 15:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングスクール<br>#1255~準拠にて使用します。 |                                 | 16:20~17:20<br>キッズ<br>カワイイ体育教室<br>(初級)                           |   |      |  | 14:30~18:30<br>ジュニア<br>スイミングスクール<br>#1255~準拠にて使用します。 |        |      |  | 16:40~17:40<br>キッズ<br>新極真会空手スクール<br>(初級)    |  |                                |      |   |        |  |  | 16:30~17:10<br>背徳池外エカササイズ40<br>山中麻里絵            | 16:30~17:00<br>Group Power 30<br>中田一樹         | 16:25~16:45<br>ヨガストレッチ20                   | 16:50~17:05<br>お腹シェイプ15                     | 17:00~18:00<br>インジョイマスターズ60<br>※要マスターズ登録 |
| 18       | 17:40~18:30<br>キッズダンス<br>(中級)                 |  |  |                                 | 17:30~18:30<br>キッズ<br>カワイイ体育教室<br>(中級)                           |   |      |  |  |        |      |  | 17:50~18:50<br>キッズ<br>新極真会空手スクール<br>(中級)    |  |                                |      |   |        |  |  | 17:30~18:00<br>Group Blast 30<br>中田一樹           |   |  |   |  |
| 19       |   |  |  |                                 |  |   |      |  |  |        |      |  |   |  |                                |      |   |        |  |  | 18:30~19:00<br>UBOUND30<br>中曾根くみ<br>[暗闇WORKOUT] |   |  |   |  |
| 20       | 19:10~19:40<br>バレトン30<br>鈴木咲恵子                | 18:45~19:45<br>フィットネススクール<br>LEVEL1<br>中田一樹  |  |                                 | 19:10~19:55<br>Group Centergy45<br>きよみ / 中曾根くみ<br>※人数減=ヨガ 人数減=GC | 19:40~19:55<br>adidasGYM&RUN15              |      |  |  |        |      |  | 19:10~19:40<br>ZUMBA(30min)<br>前田真由美        | 19:45~20:45<br>フィットネススクール<br>LEVEL1<br>早川輝 | 19:30~20:30<br>成人スクール<br>(初中級) |      |   |        |  |  |   |   |  |   |  |
| 21       | 20:10~20:40<br>パーソナルエアロ30<br>志田久美子            |  |  |                                 | 20:10~20:40<br>Group Fight 30<br>中村優美                            |   |      |  |  |        |      |  | 20:10~20:40<br>バレトン30<br>前田真由美              |  |                                |      |   |        |  |  | 20:00~20:30<br>Group Blast 30<br>加藤美千恵          | 20:00~20:30<br>水中ウォーキング30                     |  |   |  |
| 22       | 21:10~21:40<br>Group Power 30<br>中田一樹         |  |  | 20:30~21:10<br>ミットアクア40<br>八尋敦子 | 21:10~21:40<br>UBOUND30<br>早川輝<br>[暗闇WORKOUT]                    | 21:00~22:00<br>フィットネススクール<br>LEVEL2<br>中田一樹 |      |  |  |        |      |  | 21:10~21:40<br>Group Fight 30<br>中曾根くみ      |  |                                |      |   |        |  |  |   |   |  |   |  |

二重枠プログラムについて  
プログラム内容の変更や時間変更、  
追加プログラムなどを二重枠表記しております。