

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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	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
10	10:20~11:00 ボディメイク ヨガ40 長村晴香	10:05~10:20 モーニングストレッチ15	10:10~10:40 ボディケア30 橋千鶴	10:15~11:05 ボルドープラ50 REIKO	10:05~10:20 モーニングストレッチ15	10:10~10:50 骨格リセットエクササイズ40 山本純香
11	11:10~11:50 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	10:30~11:20 エアロ50 濱崎翔太	10:50~11:50 ヨガ60 橋千鶴	11:20~12:00 エアロ40 濱崎翔太	10:20~11:20 エアロ60 平野健一	10:35~11:35 ステップ60 長村初子
12	12:00~12:40 エアロ40 西原秀徳	11:40~12:40 ヨガ60 橋千鶴	12:00~12:45 ヒップホップ45 松本愛里	12:15~13:00 RPBエッセンス45 吉野智子	11:30~11:50 ファンタメンタルピラティス20 辻あづさ	11:10~11:55 温パワーヨガ45 長村晴香
13	12:50~13:40 エアロ50 西原秀徳	12:00~13:00 ホットヨガ60 山中千晶	12:50~13:35 Group Power 45 平藪さやか	12:50~13:00 バレットン30 金城華子	12:00~12:30 ピラティス アクア30 吉村千鶴	11:50~12:20 カーディオキックボクシング30 西田瑛人 《暗闇WORKOUT》
14	13:50~14:20 ジョイントスケッチングアロチ30 吉野智子	13:00~13:30 水中ウォーキング30 スイミングコーチ	13:05~13:45 ステップ40 長村初子	13:30~14:15 Group Fight 45 清水洗	12:45~13:30 エンジョイマスターズ45 吉村千鶴	12:35~13:15 エアロ40 井下恵子
15	14:30~15:10 アロマヒーリングヨガ40 長村晴香	13:20~13:40 KOBAS☆トレ ～体幹バランス～	14:05~14:50 バレットン45 吉野智子	14:30~15:30 ヨガ60 金城華子	13:40~14:00 お腹シェイプ20 長村晴香	12:25~12:40 adidasGYM&RUN15
16	15:20~16:00 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	13:35~13:50 SPLASH BURN15	15:05~15:35 青竹ピクス@30 嘉数耕	15:00~15:20 お腹シェイプ20	14:15~15:15 エアロ60 山中千晶	12:00~13:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス
17	16:20~17:20 チアダンス キッズクラス	14:00~15:00 ピラティススクール 西原秀徳	15:45~16:45 フラダンス60 林和美	15:45~16:05 温ストレッチボール@20	14:25~14:55 エアロ30 井下恵子	12:00~13:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス
18	17:30~18:30 チアダンス ジュニアクラス	14:30~15:30 健美操60 大城和美	16:35~17:35 avex Dance Master 入門 小学生	16:25~17:25 avex Dance Master 入門 小学生	14:40~15:25 温パワーヨガ45 辻内広野	12:35~13:15 エアロ40 井下恵子
19	19:10~19:40 カーディオキックボクシング30 西田瑛人 《暗闇WORKOUT》	15:10~15:30 ファンタメンタルピラティス20	17:45~18:45 avex Dance Master 初級 小学生	17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生～25歳	15:30~16:30 Group Fight 60 西田瑛人	13:25~14:15 エアロ50 井下恵子
20	19:55~20:45 エアロ50 井下恵子	16:15~16:30 カラダうごく15	17:00~18:00 新極真空手教室 小学生クラス	18:50~19:05 adidasGYM&RUN15	16:50~17:50 Group Centergy 60 長村晴香	13:25~14:15 エアロ50 井下恵子
21	20:55~21:40 Group Fight 45 平藪さやか	16:50~17:50 ピラティススクール 西原秀徳	17:00~18:00 新極真空手教室 小学生クラス	19:15~19:45 青竹ピクス@30 嘉数耕	16:50~17:50 グループ Centergy 60 長村晴香	13:25~14:15 エアロ50 井下恵子
22	21:50~22:20 Group Power 30 小林奈々	16:15~19:15 Jrスイミングスクール	17:00~18:00 新極真空手教室 小学生クラス	19:15~19:45 クローラ30 スイミングコーチ	16:50~17:50 グループ Centergy 60 長村晴香	13:25~14:15 エアロ50 井下恵子

**プールご利用のお願い**  
時間帯により、ジュニアスイミングで全コースを使用する場合がございます。  
フロント前に設置してあります、別紙の『プールコース利用状況一覧』をご確認ください。  
ご理解とご協力をお願い致します。