

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
料……有料プログラム

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						
10						
11	①スタジオ 10:20~11:00 エアロ40 北山綾	①スタジオ 10:20~11:20 ヨガ60 寺岡良	①スタジオ 10:20~11:05 パレトン45 小田千恵子	①スタジオ 10:20~11:00 エアロ40 串間美保	①スタジオ 10:30~11:15 Group Fight 45 國吉賢	①スタジオ 10:15~11:15 ヨガ60 灰田奈穂子
12	②スタジオ 10:25~11:05 温ポディメイクヨガ40 山下さおり	②スタジオ 10:35~11:20 RPBエッセンス45 小田千恵子	②スタジオ 10:40~11:10 エアロ30 中田栄美	②スタジオ 10:35~11:35 太極拳60 山本恵子	②スタジオ 10:30~10:45 モーニングストレッチ15	②スタジオ 10:25~11:10 ZUMBA(45min) 信田真巳
13	FTA 10:30~10:45 カラダづくり(定員10名)	FTA 10:35~10:50 お腹シェイプ(定員10名)	FTA 10:35~10:55 髋部エクササイズ20 【定員10名】	FTA 10:35~10:50 青竹ピクス15(定員10名)	FTA 10:50~11:05 お腹シェイプ15	FTA 9:30~12:30 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
14	プール 10:30~11:30 成人 スイミングスクール	プール 10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	プール 10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	プール 10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	プール 10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール	プール 9:30~12:30 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
15	11:15~11:30 Power テック 15	11:35~12:15 ジャズダンス45 金子真理子	11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45min) erina	11:15~11:45 ジャズダンス30 串間美保	11:20~12:05 温ヨガ45 MOMOE	11:25~12:05 髋部エクササイズ40 石原亜紀 【定員40名】
16	11:30~12:15 Group Power 45 あべ野よう子 【定員50名】	11:35~12:15 髋部エクササイズ40 小田千恵子 【定員40名】	11:30~12:00 マンツーマンパーソナル レッスン	11:50~12:20 温ヨガ45 丸本恵子	11:30~12:30 Group Power 60 あべ野よう子 【定員50名】	11:30~12:15 Group Blast 45 高橋美咲 【定員40名】
17	12:30~13:10 ステップ40 小田千恵子 【定員40名】	12:05~12:45 アクア40 播磨久美子	12:10~12:55 Group Centery 45 山下さおり	12:10~12:50 エアロ40 erina	12:15~12:30 温カラダほぐし15	12:20~13:00 エアロ40 野中咲
18	12:35~13:05 adidasGYM&RUN30 小川真美	12:30~13:30 パワーヨガ60 串間美保	12:10~12:55 エアロ40 erina	12:10~12:50 エアロ40 erina	12:45~13:00 HEAT-HIIT15	12:30~13:15 RPBエッセンス45 福本由佳里
19	13:25~14:10 Group Fight 45 石原亜紀	13:40~14:25 Group Power 45 石原亜紀 【定員50名】	13:05~13:35 リトモス30 川本美鈴	13:00~13:45 パレトン45 金子真理子	13:00~13:40 adidasGYM&RUN30 久保陽輝平	13:20~13:35 HEAT-HIIT15
20	14:20~15:05 ZUMBA(45min) 梶川倫世	14:30~15:00 アクア30 佐多寛子	13:45~14:15 温ヨガ60 松尾純枝	13:30~14:00 成人 スイミングスクール	13:45~14:45 エアロ60 松尾純枝	13:30~14:30 Group Power 60 野地秀平 【定員50名】
21	14:25~15:10 RPBエッセンス45 小田千恵子	14:30~15:15 パレトン45 住谷奈緒子	14:55~15:40 Group Blast 45 小田千恵子 【定員40名】	14:45~15:15 パレトン45 瀨尾江美	14:00~14:45 温ヨガ45 越智ゆかり	14:15~14:35 温ヨガ45 丸本恵子 【定員20名】
22	15:20~16:05 パレトン45 金子真理子	15:20~16:00 アロマヒーリングヨガ40 羽原節子	15:00~15:45 フラダンス45 kana	15:25~15:55 エアロ30 瀨尾江美	15:00~15:45 リトモス45 友兼理花	14:50~15:35 温ヨガ45 西村満真代 【定員40名】
23	15:25~16:10 フラダンス45 本田みどり	15:30~15:45 adidasGYM&RUN15	16:00~16:50 エアロ50 大下美由紀	16:05~16:50 ZUMBA(45min) erina	16:10~16:55 温ヨガ45 羽原節子	14:00~18:00 ジュニア スイミングスクール ※最大4コース使用
24	16:20~17:10 ラテンエアロ50 金子真理子	16:10~17:00 カワイイ体育教室	16:15~16:35 ストレッチボール20 【定員20名】	16:10~16:55 温ヨガ45 羽原節子	16:05~17:05 パレトン45 松尾純枝	16:00~17:00 Group Centery 60 丸本恵子
25	17:25~17:45 HEAT-HIIT20 野地秀平	17:10~18:00 ジュニア ダンススクール 田原志乃	17:10~18:00 カワイイ体育教室	17:10~18:00 カワイイ体育教室	17:20~18:00 温アロマストレッチ40 丸本恵子 【定員20名】	17:15~17:45 カラダうごこく30 小林翔
26	18:10~19:00 エアロ50 増田敦子	18:25~19:10 Group Blast 45 高橋美咲 【定員40名】	18:15~19:15 エアロ60 松村晴輝	18:10~19:00 ラテンエアロ50 大下美由紀	17:45~18:45 Group Power 60 小林翔 【定員50名】	17:20~18:00 温アロマストレッチ40 丸本恵子 【定員20名】
27	19:15~19:55 ホットポディメイクヨガ40 川本美鈴	19:25~20:10 Group Fight 45 高橋美咲	19:30~20:15 Group Power 45 國吉賢 【定員50名】	19:15~19:45 カーディオエクササイズ30 吉村紀咲 【定員50名】	18:00~19:00 成人 スイミングスクール	17:00~17:30 Group Fight 30 吉村紀咲
28	20:10~20:55 ラン&ジョグ45 川本美鈴	20:20~21:05 Group Centery 45 丸本恵子	20:30~21:30 Group Blast 60 吉村紀咲 【定員40名】	20:00~20:50 ステップ50 石田裕美 【定員40名】	19:00~19:45 Group Centery 45 erina	19:00~19:45 Group Centery 45 erina
29	21:10~21:25 お腹シェイプ15	21:15~21:30 HEAT-HIIT15	21:40~22:10 Group Fight 30 野田彩花	21:05~22:05 Group Power 60 石原亜紀 【定員50名】	21:10~21:55 温ヨガ45 MOMOE 【定員20名】	21:00~22:00 成人 スイミングスクール
30	21:15~22:15 Group Fight 60 國吉賢	21:45~22:00 お腹シェイプ15	22:20~22:35 adidasGYM&RUN15 【定員50名】	22:20~22:35 adidasGYM&RUN15 【定員50名】		

プログラムについてのご案内

※レッスン参加や、チケット配布の待機は、所定の場所をお願い致します。
 ※FTAエリアなどの待機や、待機場所での大きな声での会話は、ご遠慮ください。
 ※プログラム途中での、トレーニングツールの片付けは非常に危険な為ご遠慮ください。
 上記内容を、お守り頂けない方が多数いる場合は、
 プログラム変更等の対応をさせていただきますので、予めご了承ください。
 皆様が、安全・安心・快適にご利用頂けるようご協力をお願い致します。

アウトドアプログラム

【ラン&ジョグ60】
水曜日 19:30~20:30 担当 久保陽輝平
 ※金曜日のラン&ウォークは7月~9月は熱中症の危険がある為閉講させていただきます。
 10月~再度開講予定です。
 ※アウトドアプログラムは、天候が不安定な場合は、中止させていただく場合がございます。