

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
¥……有料プログラム

ピ……ピヨンドプログラム

月	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY						
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール			
休館日	10:20~10:35 モーニングストレッチ15																										
	10:45~11:15 青竹ピクス@30 光永朋子	10:45~11:45 ピラティススクール(マホ) 波留智子	11:00~11:20 スライストレーニング20		10:15~11:15 フラダンス60 秋山聖子	10:25~11:10 温ヨガリンバ45 竹内里恵 【定員25名】		10:20~11:10 ジュニアスイミングスクール (親子レ-)		10:20~11:10 ジュニアスイミングスクール (親子レ-)			10:20~11:10 ジュニアスイミングスクール (親子レ-)				10:15~11:15 流水スクール 波留智子	10:15~11:15 成人空手スクール 豊田澄江	10:25~11:25 太極拳60 木塚直広	10:15~11:15 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	10:50~11:35 adidasSHINDO45 滝口佳彦 【随機WORKOUT】 【定員30名】	11:00~11:45 deepWORK@45 田中智之	11:00~12:00 成人スイミングスクール (初級)森戸恵美 (中級)増田剛				
	11:30~12:20 エアロ50 光永朋子	12:05~12:25 温ストレッチ30 吉田照恵(定員25名)			11:25~11:55 エアロ30 光永朋子	11:30~11:45 肩二の腕シェイプ15		11:15~11:45 水中ウォーキング30		11:05~11:50 Group Blast 45 松本恭恵 【定員30名】	10:45~11:45 アチエイダンススクール 波留智子	11:05~11:25 ストレッチボール20	11:15~11:55 流水マッサージ40 森戸恵美	11:15~12:00 バレトン45 井岡真希			11:30~12:00 カラダうごく30 大八木孝宣	11:45~12:25 温ボクシング30 齋藤美以菜 【定員25名】		11:15~12:15 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	11:50~12:50 パワーヨガ60 波留智子 【定員40名】	12:00~12:40 エアロ40 滝口佳彦					
	12:35~13:20 Group Fight 45 澄川元頼				12:10~13:00 ステップ50 光永朋子 【定員30名】	12:15~12:45 腰痛予防ストレッチ30 竹内里恵				12:05~12:50 Group Power 45 澄川元頼 【定員30名】	12:00~12:40 アロマヒーリングヨガ40 宇野美喜子 【定員25名】		12:05~12:50 Group Blast 45 澄川元頼 【定員30名】	12:15~12:45 バランスポール30 滝口佳彦 【定員23名】			12:05~12:50 Group Fight 45 大八木孝宣			12:40~13:40 キッズダンススクール Kuma	13:00~14:00 エアロ50 光永朋子	13:00~14:00 エアロ30 高橋栄子 【定員25名】	13:55~14:55 Group Power 60 田中智之 【定員30名】	14:05~14:45 アロマヒーリングヨガ40 竹内里恵 【定員25名】			
	13:35~14:20 バランスポール@45 都築愛	12:50~14:20 ヨガスクール 福田玲子			13:10~13:55 Group Centergy 45 吉田照恵 【定員30名】	13:30~14:30 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】		13:00~13:30 アクア30 波留智子		13:05~13:50 ZUMBA(45min) 山本智恵	13:00~14:00 ピラティススクール(マホ) 波留智子	13:05~13:20 お腹シェイプ15	13:00~14:00 成人スイミングスクール (初・中級)森戸恵美 (上級)村本美恵	13:30~14:30 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】	14:05~14:50 Group Centergy 45 吉田照恵 【定員30名】	14:10~14:40 クロール30/背泳ぎ30 1-3:5種目クロール30 2-4種目背泳ぎ30	14:10~14:40 青竹ピクス@30 光永朋子	14:05~14:50 温パワーヨガ45 入山美樹子 【定員25名】		14:00~15:00 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	15:00~16:00 ホットヨガ60 入山美樹子 【定員25名】	15:15~16:15 Group Centergy 60 田中智之 【定員30名】	15:00~15:45 バランスポール@45 松本恭恵	15:00~15:30 PoolnoYOGA 高橋栄子(定員8名)			
	14:30~15:00 エアロ30 都築愛	14:35~15:15 温ボクシング30 吉田照恵 【定員25名】			14:10~14:50 熱帯地泳ぎ@40 竹内里恵 【定員38名】	14:25~15:25 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)村本美恵		13:35~14:20 4泳法45		14:05~15:05 ヨガ60 高橋栄子 【定員40名】	14:25~14:55 エアロ30 大久保幸子	13:25~13:40 肩二の腕シェイプ15	14:10~14:40 クロール30/背泳ぎ30 1-3:5種目クロール30 2-4種目背泳ぎ30	15:00~15:30 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー	15:05~16:00 Group Power 45 吉田照恵 【定員30名】	15:10~15:40 バレトン30 吉田照恵	15:30~16:30 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	15:35~16:35 ホットヨガ60 高橋栄子 【定員25名】		15:00~16:00 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	15:50~16:20 ホットヨガ60 入山美樹子 【定員25名】	16:00~16:15 adidasGYM&RUN15	15:40~16:10 PoolnoYOGA 高橋栄子(定員8名)				
	15:20~16:20 太極拳60 木塚直広	15:30~16:30 ピラティススクール (リフォーマー) 波留智子	15:20~15:35 カラダつくる15		15:00~15:15 カラダうごく15 田中智之	14:55~15:25 Group Fight 30 依陵司		14:25~15:25 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)村本美恵		15:20~16:00 熱帯地泳ぎ@40 大久保幸子 【定員38名】	16:05~16:50 温ヨガリンバ45 吉田照恵 【定員25名】	13:45~14:00 お尻シェイプ15	16:10~16:40 カラダうごく30 田中智之	16:10~16:40 カラダうごく30 田中智之	16:05~16:50 温ヨガリンバ45 吉田照恵 【定員25名】	16:10~16:40 カラダうごく30 田中智之	16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	16:10~16:30 ファンクショナルピラティス20 波留智子	16:45~17:00 adidasGYM&RUN15	16:00~17:00 ジュニアスイミングスクール (小学生コース)	16:35~17:05 温ストレッチボール@30 牧中優音 【定員20名】	16:35~17:35 Group Fight 60 松本恭恵	16:00~17:00 ジュニアスイミングスクール (小学生コース)	18:00~19:00 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)鈴木龍二		
	18:45~19:15 Group Fight 30 佐藤智仁	18:30~19:30 ジュニアスイミングスクール (中級コース)			17:30~18:30 ダンスコンテスト (ジュニア) Kuma ※観覧は無料です	17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール (小学生コース)		16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)		17:00~18:00 ジュニア空手スクール 豊田澄江	17:15~18:15 ジュニアダンススクール Kuma	16:30~17:30 ジュニアスイミングスクール (幼児小学生コース)	17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール (小学生コース)	17:30~18:30 ジュニアスイミングスクール (小学生コース)	17:35~18:35 Group Blast 60 松本恭恵 【定員30名】	17:50~18:20 バランスポール30 滝口佳彦 【定員23名】	18:40~19:25 adidasSHINDO45 滝口佳彦 【定員20名】	18:50~19:35 ヒップホップ45 Kuma	19:00~19:45 Group Centergy 45 齋藤美以菜 【定員20名】	18:00~19:00 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)鈴木龍二	19:00~20:00 流水スクール 波留智子	19:15~20:05 ラテンエアロ50 都築愛	19:40~20:10 adidasSHINDO30 田中智之 【定員20名】	19:50~20:20 カーディエキボクシング30 依陵司 【随機WORKOUT】	20:00~20:20 流水マッサージ20 松本恭恵		
	19:30~20:15 Group Power 45 佐藤智仁 【定員30名】	19:10~20:10 ホットパワーヨガ60 入山美樹子 【定員25名】	19:30~19:45 adidasGYM&RUN15		19:00~19:55 エアロ50 光永朋子	20:05~20:45 アロマヒーリングヨガ40 齋藤美以菜 【定員25名】		19:00~20:00 スパニッシュマスターズ60 増田剛		19:15~20:00 deepWORK@45 田中智之 【随機WORKOUT】	20:00~21:00 ピラティススクール(マホ) 波留智子	20:15~21:05 PoolnoWORKOUT 井ノ上真奈美(定員8名)	20:00~21:00 成人スイミングスクール (初・中級)鈴木龍二 (上級)増田剛	20:20~21:00 ZUMBA(45min) 都築愛	20:25~21:10 Group Centergy 45 齋藤美以菜 【定員20名】	20:00~21:00 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)鈴木龍二	20:00~21:00 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)鈴木龍二	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 都築愛	20:25~21:10 Group Centergy 45 齋藤美以菜 【定員20名】	20:00~21:00 成人スイミングスクール (初級)松本裕子 (中級)鈴木龍二	20:00~20:20 流水マッサージ20 松本恭恵	20:30~21:15 Group Blast 45 牧中優音 【定員30名】	20:30~21:30 ピラティススクール(マホ) 波留智子	21:00~21:45 ヒップホップ45 Kuma	21:15~22:15 Dance Masterスクール Kuma	21:30~22:05 Group Fight 45 佐藤智仁	21:30~22:10 温ボクシング30 齋藤美以菜 【定員25名】
	21:30~22:00 バレトン30 井岡真希	21:45~22:05 HEAT-HIT20 トレーナー			21:25~22:10 Group Power 45 佐藤智仁 【定員30名】	21:00~21:45 ヒップホップ45 Kuma		21:30~21:50 PoolnoWORKOUT 松本裕子(定員8名)		21:30~22:15 Group Blast 45 牧中優音 【定員30名】	21:15~22:15 Dance Masterスクール Kuma	20:45~21:05 PoolnoWORKOUT 森戸恵美(定員8名)	21:15~21:45 ミラクルアキア30 松本裕子 【定員20名】	21:20~22:05 Group Fight 45 佐藤智仁	21:30~22:10 温ボクシング30 齋藤美以菜 【定員25名】												

【ファンクショナルトレーニングエリア 定員のご案内】

スライストレッチ 8名 / スライストレーニング 10名
 カラダつくる 10名 / 青竹ピクス 10名
 ヨガストレッチ 10名 / TRXレッスン 10名
 シェイプレッスン 各10名 / ストレッチボール 8名
 adidasGYM&RUN 10名