

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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
9:35~10:15 エアロ40 狩野麻理絵	9:35~9:50 青竹ピクス@15 吉田美奈子	9:35~10:35 ボディクリエイト60 三谷剛之 【定員:48名】	9:35~9:50 青竹ピクス@15 吉田美奈子	9:35~9:50 青竹ピクス@15 田代加奈子	9:35~10:35 ヨガ60 熊谷裕美	9:35~10:35 ボディクリエイト60 三谷剛之 【定員:48名】
10:05~10:55 親子ベビースイミング	10:00~11:00 ヨガ60 林浩子	9:50~10:20 水中ジョギング30 細谷澄子	10:00~10:45 バレトン45 川野幸子	10:00~10:50 エアロ50 川野幸子	9:30~10:30 ジュニアスイミングスクール 会員様利用可能コース 3コース	9:30~11:30 ジュニアスイミングスクール 会員様利用可能コース 3コース
10:25~11:10 ヨガ45 狩野麻理絵	11:15~12:15 膝・腰機能改善 水中運動スクール 細谷澄子	10:30~11:00 指定幼稚園 水泳指導	10:05~10:55 親子ベビースイミング	10:05~10:55 親子ベビースイミング	10:45~11:35 エアロ50 藤波友子	10:45~11:25 エアロ40 飯田遼子
11:20~12:00 ステップ40 狩野麻理絵 【定員:20名】	11:10~12:00 エアロ50 菅田和江	10:45~11:35 エアロ50 金和玲	10:55~11:35 エアロ40 日比はるな	11:00~11:30 adultsGYM&RUN30 早川美雪	10:40~11:40 障害者 水泳教室	10:45~11:25 エアロ40 飯田遼子
12:10~12:55 リフレッシュヨガ45 大久保美代子	12:10~12:55 Group Centergy 45 水谷千郷	11:30~12:30 成人 スイミング スクール (初級) 原由美子	11:50~12:50 ジャズダンス60 佐々木麻衣	11:40~12:40 ヨガ60 中曾根きよみ	11:40~12:30 親子ベビースイミング	11:40~12:25 ZUMBA(45min) 飯田遼子
12:20~13:20 成人 スイミング スクール (初・中級) 細谷澄子	12:55~13:45 親子ベビースイミング	11:30~12:30 成人 スイミング スクール (中級) 細谷澄子	12:45~13:30 ヨガ45 林浩子	11:45~12:25 ミットアクア40 緒方美保	11:30~13:30 ジュニアスイミングスクール (選手コース)	11:30~13:30 ジュニアスイミングスクール (選手コース)
12:20~13:20 成人 スイミング スクール (上級) 南泰葉	13:05~13:50 ZUMBA(45min) 菅田和江	12:45~13:30 ヨガ45 林浩子	13:00~14:00 楊名時健康太極拳 長沖不二子	12:30~13:00 成人パーソナルレッスン 笠井広樹	12:40~13:25 パワーヨガ45 納多浩子	12:40~13:25 パワーヨガ45 納多浩子
13:05~13:55 エアロ50 大久保美代子	13:40~14:10 水中ウォーキング30 島原由美子	13:00~13:30 水慣れ30 原由美子	13:20~13:50 ミラクル アクア30 細谷澄子	12:50~13:30 青竹ピクス40 緒方美保 【定員:40名】	12:50~13:40 フラダンス50 田邊和子	13:30~14:00 成人パーソナル
14:05~14:20 HEAT-HIT15 浅井あさ子	14:05~14:55 アクア50 森昌子	13:30~14:00 クロール30/背泳ぎ30 原由美子	14:00~15:00 エンジョイマスターズ60 高根澤周平 【登録制】	13:00~13:30 クロール30/背泳ぎ30 横川美代子	13:40~14:30 エアロ50 納多浩子	13:30~14:30 成人パーソナル ※事前予約制
14:30~15:15 Group Fight 45 浅井あさ子	14:30~15:30 楊名時健康太極拳 長沖不二子	14:05~14:35 腰痛予防ストレッチ30 早川美雪	14:10~15:10 マットサイエンス60 島田千里	13:00~14:00 成人パーソナル 笠井広樹	14:00~15:00 成人 スイミング スクール (初・中級) 高根澤周平	14:00~14:30 エアロ50 納多浩子
15:25~16:10 ZUMBA(45min) 石原恵	15:30~20:30 ジュニアスイミングスクール 会員様利用可能コース 15:15~16:15 3コース 16:15~17:15 2コース 17:15~18:30 1コース 18:30~20:30 2コース	14:45~15:35 フラダンス50 岩切和子	15:20~16:10 青竹ピクス@50 島田千里 【定員:40名】	14:30~15:00 成人パーソナルレッスン	14:45~15:30 Group Power 45 和田真吾 【定員:22名】	14:40~15:25 Group Centergy 45 江澤蓮
16:30~17:30 ジュニア ダンススクール 初級 (小1~小3) 薬科知加	17:30~18:30 ジュニア チアジュニア 中級 (小3~中学生) あかね	16:30~17:30 ジュニア ダンススクール 基礎 (3才~小2) 薬科知加	16:30~17:30 ジュニア ダンススクール 初級 (小1~小3) 薬科知加	15:30~16:10 相模原市 元気高齢者教室	15:40~16:25 Group Fight 45 石田未来	15:40~16:40 Group Power 60 河本誠可 【定員:22名】
17:35~18:35 ジュニア ダンススクール 中級 (小4~中学生) 薬科知加	18:30~20:30 ジュニア ダンススクール 中級 (小3~中学生) あかね	17:35~18:35 ジュニア ダンススクール 初級 (小3~中学生) 薬科知加	17:35~18:35 ジュニア 空手スクール (4才~小学生) マレー	16:30~17:20 STRONG by ZUMBA(45min) 石原恵	16:35~17:20 STRONG by ZUMBA(45min) 石原恵	16:55~17:55 Group Fight 60 尾張優輝
18:35~19:35 ジュニア ダンススクール 中上級 (小5~中学生) 薬科知加	19:20~20:05 Group Fight 45 河本誠可	17:35~18:35 ジュニア ダンススクール 初・中級 (小3~中学生) 薬科知加	19:00~20:00 ボディクリエイト60 土屋美智代	17:35~18:35 ジュニア ダンススクール 初・中級 (小3~小6) 薬科知加	18:00~19:00 Group Blast 60 江澤蓮 【定員:20名】	18:00~19:00 成人 スイミング スクール (初・中級) 南泰葉
20:00~20:30 カーディオキックボクシング30 河本誠可 【暗闇WORKOUT】	20:15~21:15 Group Power 60 和田真吾 【定員:22名】	19:15~19:55 アロマストレッチ40 田代加奈子	20:10~20:40 はじめてエアロ30 土屋美智代	18:35~19:35 ジュニア ダンススクール 中級 (小5~中学生) 薬科知加	19:00~19:30 成人 スイミング スクール (初・中級) 南泰葉	19:00~19:30 成人 パーソナル レッスン
20:40~20:55 HEAT-HIT15 和田真吾	20:30~21:30 障害者 水泳教室	20:05~20:20 adultsGYM&RUN15 田代加奈子	20:30~21:30 成人 スイミング スクール (初・中級) 杉村大樹	19:50~20:20 バレトン30 石田未来	19:00~19:30 成人 スイミング スクール (初・中級) 南泰葉	19:00~19:30 成人 パーソナル レッスン
21:05~21:45 アロマストレッチ40 和田真吾	21:30~22:15 ZUMBA(45min) 吉川麻美	20:30~21:15 Group Blast 45 関島健太郎 【定員:20名】	21:15~22:00 Group Blast 45 石田未来 【定員:22名】	20:30~21:15 Group Fight 45 和田真吾	19:35~20:05 カーディオキックボクシング30 石田未来 【暗闇WORKOUT】	19:00~19:30 成人 パーソナル レッスン
		21:25~22:25 ボディクリエイト60 三谷剛之 【定員:48名】		21:25~22:25 Group Power 60 遠藤直希 【定員:22名】		

定員制プログラムについて

定員制プログラムは
レッスン開始の1時間前から
ジムカウンターでチケット配布致します。

10月・11月・12月特別営業日

【特別営業日】9:00~23:00
11/11(月)
【短縮営業日】9:00~19:00
10/22(火)、11/4(月)、11/23(土)、

10月・11月・12月休館日

10/14(月)、10/28(月)、11/10(日)、
11/25(月)、12/9(月)、12/23(月)、
12/29(日)、12/30(月)、12/31(火)