

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

WN……ビジュアルナビプログラム
LD……ビヨンドプログラム

月 休館日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	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		9:40~10:00 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】			9:40~10:00 骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】			9:40~10:00 エナジーヨガ20 【映像プログラム】			9:40~10:00 肩こりほくしヨガ20 【映像プログラム】			9:40~10:00 骨盤ほくしヨガ20 【映像プログラム】					
11	10:20~11:00 ボディメイクヨガ40 長村晴香		10:10~11:00 親子ベビー	10:30~11:20 エアロ50 濱崎翔太		10:15~11:05 ミットアクア50 橋千鶴	10:10~10:40 ボディケア30 橋千鶴	10:15~10:35 トレーニングヨガ20	10:10~11:00 親子ベビー	10:15~10:55 エアロ40 濱崎翔太	10:15~11:00 ホットヨガリンパ45 長村晴香	10:00~11:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	10:20~11:20 エアロ60 平野健一		9:00~12:00 Jrスイミングスクール		10:10~10:50 骨盤ほくしエクササイズ40 浦山優衣	8:45~10:45 Jrスイミングスクール	
12	11:10~11:50 骨盤ほくしエクササイズ40 吉野智子	10:50~11:50 ホットヨガ60 山中千晶	11:00~12:00 成人スクール 今市泰恵子 初・中級クラス		11:00~11:20 トレーニングヨガ20		10:50~11:50 ヨガ60 橋千鶴	10:55~11:40 Group Centery 45 長村晴香	11:00~12:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	11:10~11:55 Group Power 45 平数さやか	11:10~12:10 ホットヨガ60 金城華子	11:15~11:45 水慣れ30/クロール30 スイミングコーチ	11:30~11:50 ファンタメンタルピラティス20 辻あづさ			11:00~11:55 温パワーヨガ45 長村晴香	11:15~12:05 親子ベビー		
13	12:00~12:40 エアロ40 西原秀徳	12:00~13:00 ホットヨガ60 山中千晶		11:40~12:40 ヨガ60 橋千鶴	11:45~12:25 骨盤ほくしエクササイズ40 浦山優衣	11:30~12:30 成人スクール 田中明徳 初・中級クラス	12:00~12:45 ヒップホップ45 松本愛里	12:05~12:25 温ストレッチボール@20		12:15~13:00 RPBエッセンス45 吉野智子	12:50~13:20 パレトン30 金城華子	12:00~12:30 ミラクル アクア30 吉村千鶴	12:00~12:30 adidasGYM&RUN30 浦山優衣	12:00~13:00 ピラティススクール 辻あづさ	12:00~13:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス	12:35~13:15 エアロ40 井下恵子	11:50~12:20 カーディオキックボクシング30 清水洗 【暗闇WORKOUT】	12:25~12:40 adidasGYM&RUN15	
14	12:50~13:40 エアロ50 西原秀徳	13:20~13:40 KOBAS☆トレ ～体幹・バランス～	13:00~13:30 水中ジョギング30 スイミングコーチ	12:55~13:40 RPBエッセンス45 吉野智子	13:00~13:30 ホット骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	12:45~13:45 スペシャルマスターズ60 田中明徳	13:05~13:45 ステップ40 長村初子	13:25~13:40 adidasGYM&RUN15	13:20~13:50 クロール30/背泳ぎ30 スイミングコーチ	13:30~14:15 Group Fight 45 清水洗	13:30~14:10 骨盤ほくしエクササイズ40 金城華子	12:45~13:30 エンジョイマスターズ45 吉村千鶴	12:40~13:30 ジョイントスケジューリング 吉野智子	13:40~14:00 お腹シェイプ20 長村晴香	13:40~14:20 ホットボディメイクヨガ40 辻内広野	13:25~14:15 エアロ50 井下恵子	13:40~14:20 ホットボディメイクヨガ40 浦山優衣	14:00~15:00 成人スクール 吉村千鶴 初・中級クラス	
15	13:50~14:20 ジョイントスケジューリング 吉野智子	14:00~15:00 ピラティススクール 西原秀徳		13:50~14:20 バランスボール30 松本愛里	14:00~15:00 ホットヨガ60 日隈一行		14:05~14:50 パレトン45 吉野智子	15:00~15:20 お腹シェイプ20		14:30~15:30 ヨガ60 金城華子	14:25~14:55 エアロ30 井下恵子	15:10~15:25 adidasGYM&RUN15	14:15~15:15 エアロ60 山中千晶	14:40~15:25 温パワーヨガ45 辻内広野	14:25~15:10 Group Power 45 久井一平	14:40~15:20 温アロマストレッチ40 浦山優衣			
16	14:30~15:10 アロマヒーリングヨガ40 長村晴香			14:30~15:30 健美操60 大城和美	15:10~15:30 ファンタメンタルピラティス20		15:05~15:35 青竹ピクス@30 嘉数耕	15:45~16:05 温ストレッチボール@20		15:20~16:00 骨盤ほくしエクササイズ40 吉野智子	15:40~16:25 Group Centery 45 松本愛里	15:40~16:00 KOBAS☆トレ20 ～体幹・バランス～	15:35~16:35 Group Fight 60 清水洗	16:50~17:50 Group Centery 60 長村晴香	16:50~17:50 ヒップホップ60 井下恵子	15:25~16:25 Group Power 60 長村晴香	15:40~16:10 ホットエナジーヨガ30 【映像プログラム】		
17	16:20~17:20 チアダンス キッズクラス	16:45~17:15 ホットエナジーヨガ30 【映像プログラム】		15:45~16:45 フラダンス60 林和美	16:35~17:35 avex Dance Master 入門 小学生	14:15~19:15 Jrスイミングスクール	17:15~17:45 BARRE30 【映像プログラム】	16:30~17:00 ホット肩こりほくしヨガ30 【映像プログラム】	16:15~19:15 Jrスイミングスクール	16:30~17:00 BARRE30 【映像プログラム】	16:25~17:25 avex Dance Master 入門 小学生	17:30~18:00 CXWORX30 【映像プログラム】	16:50~17:50 Group Centery 60 長村晴香	18:05~19:05 Group Power 60 小林奈々	18:25~19:10 ヒップホップ45 平野健一	16:45~18:00 エアロ75 長村初子	16:35~16:55 お腹シェイプ20		
18	17:30~18:30 チアダンス ジュニアクラス	17:30~18:00 ホット骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	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	17:45~18:45 avex Dance Master 初級 小学生		18:00~18:30 CXWORX30 【映像プログラム】			17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生～25歳	17:30~18:00 CXWORX30 【映像プログラム】	17:30~19:00 avex Dance Master 初級 中学生～25歳	18:05~19:05 Group Power 60 小林奈々	18:25~19:10 ヒップホップ45 平野健一	18:45~19:15 クロール30/背泳ぎ30 スイミングコーチ				
19	19:10~19:40 カーディオキックボクシング30 平数さやか 【暗闇WORKOUT】	18:55~19:45 ハレエエクササイズ50 森田喜美香		19:15~19:45 青竹ピクス@30 嘉数耕	19:15~19:45 青竹ピクス@30 嘉数耕		18:55~19:10 adidasGYM&RUN15	19:10~19:55 ZUMBA(45min) 嘉数耕	19:10~19:55 RPBエッセンス45 林和美	19:10~19:55 ZUMBA(45min) 嘉数耕	19:10~19:55 RPBエッセンス45 林和美	19:30~20:30 成人スクール 今市泰恵子 初・中級クラス	19:20~20:20 エアロ50 長村初子	19:20~20:20 ステップ60 平野健一	19:30~20:00 ホット肩こりほくしヨガ30 【映像プログラム】	19:30~19:45 SPLASH BURN15			
20	19:55~20:45 エアロ50 井下恵子	20:00~20:15 adidasGYM&RUN15	20:00~20:30 アクア30 米本珠美	19:15~20:00 Group Centery 45 松本愛里	20:05~20:20 adidasGYM&RUN15	20:00~20:15 SPLASH BURN15	20:15~21:05 エアロ50 長村初子	20:20~21:20 ホットヨガ60 Narumi	20:35~21:05 スイミングセミパーソナル30 今市泰恵子	20:05~20:35 カーディオキックボクシング30 平数さやか 【暗闇WORKOUT】	20:10~20:30 お腹シェイプ20	20:35~21:05 スイミングセミパーソナル30 今市泰恵子	20:45~21:15 パレトン30 松本愛里	20:30~21:30 成人スクール 吉村千鶴 初・中級クラス	20:50~21:05 adidasGYM&RUN15	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 小山陽太			
21	20:55~21:40 Group Fight 45 平数さやか	21:05~21:45 ホットボディメイクヨガ40 浦山優衣	20:35~21:20 エンジョイマスターズ45 今市泰恵子	20:15~21:00 ZUMBA(45min) 嘉数耕	20:30~20:50 ファンタメンタルピラティス20		21:15~21:45 カーディオキックボクシング30 久井一平 【暗闇WORKOUT】	21:35~22:05 ホット骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	21:05~21:35 スイミングセミパーソナル30 今市泰恵子	20:45~21:15 パレトン30 松本愛里	21:30~22:15 Group Centery 45 松本愛里	21:25~22:15 ステップ50 長村初子	21:30~22:15 Group Centery 45 松本愛里						
22	21:50~22:20 Group Power 30 小林奈々	22:00~22:20 ホットやすらぎヨガ20 【映像プログラム】		21:15~21:45 カーディオキックボクシング30 久井一平 【暗闇WORKOUT】	21:15~22:00 パワーヨガ45 平数さやか		21:20~22:20 Group Power 60 清水洗	21:35~22:05 ホット骨盤ほくしヨガ30 【映像プログラム】	21:35~22:15 アクア40 吉田若菜	21:25~22:15 ステップ50 長村初子	21:30~22:15 Group Centery 45 松本愛里								

営業時間の変更
2019年10月より、ジムエリアロッカー-エリア浴室の
営業開始時間を変更いたします。
改正前 9:50 → 改正後 9:30-
※プールエリアは現行通り、9:50-です。ご理解ご協力をお願いいたします。

新導入【映像プログラム】について
【映像プログラム】の表記があるものは、
途中入場途中退場が可能となっております。

ホット(温)ヨガ連続受講のご案内
定員超過を避け、より多くのお客様へご参加いただくため、下記対象のプログラムでは1本の受講をお願いいたします。
【対象クラス】(火)10:50~、12:00~(金)10:15~、11:10~(土)13:40~、14:40~
ご理解とご協力をお願いいたします。※映像プログラムは定員制ではないため、対象外です。