

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

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……ビジュアルナビプログラム
ビ……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		
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:15~10:45 イーザーエアロ30 秋元優花		10:20~10:30 水中シナプソロジー10 諸川佳祐	10:15~10:45 腰痛予防ストレッチ30 熊谷義和	10:15~10:45 BARRE30 【映像プログラム】		10:20~10:50 ヨガ30 黒坂美奈子		10:00~10:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	10:20~10:50 ミラクル アクア30 谷平ひかる			10:00~11:00 ジュニア空手スクール	10:25~10:55 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			10:15~10:45 SH'BAM30 【映像プログラム】	10:00~10:50 親子ベビースクール
11	11:00~11:30 Group Centergy 30 利部真由子	10:55~11:25 ボディメイク ヨガ30 千葉佳乃		11:05~11:35 ベーシックエアロ30 嶋守奈津子	11:00~11:30 パランスコーディネーション30 須田深雪	11:00~11:50 親子ベビースクール		11:10~11:25 カラダ・つくる15	10:45~11:45 ピラティススクール	11:00~11:50 親子ベビースクール					10:45~11:15 レギュラーエアロ30 岡本真紀子	11:00~11:30 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		
12	11:50~12:20 UBOUND30 千葉佳乃	11:45~12:15 ヨガ30 齋藤美寿	11:30~12:30 成人スイミングスクール 初級・中上級	11:50~12:20 ヨガ30 齋藤美寿	11:50~12:20 ボディメイク ヨガ30 川名千枝		11:40~11:55 adidasGYM&RUN15		12:00~12:30 ボディメイク ヨガ30 藤澤ひかる	12:00~13:00 成人スイミングスクール 初級・中級			11:30~12:00 Group Centergy 30 千葉佳乃	11:20~11:50 ヨガ30 加藤京子	10:00~13:00 ジュニアスイミングスクール	11:35~12:05 ZUMBA(30min) 岡本真紀子	11:45~12:15 パランスコーディネーション30 須田深雪	11:00~13:00 ジュニアスイミングスクール
13	12:40~12:55 お腹シェイプ15	12:30~13:00 パワーヨガ30 【映像プログラム】		12:35~13:05 チャレンジエアロ30 川名千枝	12:35~12:50 adidasGYM&RUN15		12:15~12:45 レギュラーエアロ30 鈴木明子	12:40~13:10 ムーンセラピーヨガ30 【映像プログラム】					12:20~12:50 Group Power 30 宮本康司	12:10~12:40 ヒップホップ30 畑中美恵		12:25~12:55 Group Power 30 高橋剛	12:35~13:05 パワーヨガ30 須田深雪	
14	13:15~13:45 ベーシックエアロ30 渋谷千香子	13:15~13:45 リフレッシュヨガ30 【映像プログラム】	13:10~14:00 ミットアクア50 高間結子	13:20~13:50 Group Power 30 宮本康司	13:25~13:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	13:10~13:50 ミットアクア40 守理恵		13:05~13:35 レギュラーステップ30 川名千枝	13:25~13:55 ベーシックエアロ30 岩崎恵利子				13:10~13:40 Group Fight 30 戸井原収	13:25~13:40 お尻シェイプ15		13:15~13:45 Group Fight 30 高橋剛	13:20~13:50 Group Fight 30 毛利有伯	13:10~13:40 水中ウォーキング30 鈴木真由香
15	14:10~14:40 バレトン30 袴田雅江	14:10~14:40 腰痛予防ストレッチ30 毛利有伯	14:15~14:45 クロール30/背泳ぎ30 谷平ひかる	14:10~14:40 バレトン30 金澤有紀	14:15~14:45 フラダンス30 菊地恵子		14:15~14:45 青竹ピクス®30 岩崎恵利子	14:10~14:40 Group Fight 30 毛利有伯	14:10~14:40 平泳ぎ30/バタフライ30 諸川佳祐				14:15~14:45 Group Blast 30 戸井原収	14:20~14:50 ZUMBA(30min) 石川ひろみ		14:05~14:35 カーディオキックボクシング30 毛利有伯 【暗闇WORKOUT】	14:05~14:35 カラダうごく30 熊谷義和	13:50~14:50 スペシャルマスターズ60 佐藤秀樹
16	15:05~15:35 ZUMBA(30min) 清水淳子	14:55~15:25 アロマストレッチ30 毛利有伯		15:00~15:30 ボディメイク ヨガ30 利部真由子			15:05~15:35 ZUMBA(30min) 清水淳子	15:00~15:30 骨格リセットエクササイズ30 岩崎恵利子					15:05~15:35 ヨガ30 木戸裕美	15:15~15:45 Group Fight 30 鶴見安崇		14:55~15:25 Group Blast 30 宮本康司	14:50~15:20 ヨガ30 佐々木由香里	
17	16:25~16:55 CXWORX30 【映像プログラム】	16:30~17:25 ジュニアダンススクール		16:30~17:25 ジュニアダンススクール	16:30~17:25 ジュニアバレエスクール	14:30~20:00 ジュニアスイミングスクール	15:45~16:15 SH'BAM30 【映像プログラム】	16:25~16:55 BARRE30 【映像プログラム】	16:30~17:25 ジュニアバレエスクール				16:25~17:25 ジュニアカワイ体操スクール	16:40~17:10 SH'BAM30 【映像プログラム】	16:10~16:40 ベーシックエアロ30 須田深雪	16:25~16:55 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:00~17:30 BARRE30 【映像プログラム】	
18	17:20~17:50 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】		15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール	17:30~18:25 ジュニアダンススクール	17:30~18:25 ジュニアバレエスクール		17:10~17:40 CXWORX30 【映像プログラム】	17:30~18:25 ジュニアバレエスクール	17:30~18:25 ジュニアバレエスクール	15:30~20:00 ジュニアスイミングスクール			17:30~18:30 ジュニアカワイ体操スクール	17:20~17:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】	17:10~17:40 SH'BAM30 【映像プログラム】	17:45~18:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	17:00~17:30 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】	
19	18:50~19:20 レギュラーエアロ30 佐々木知美	19:05~19:35 パワーヨガ30 須田深雪		19:00~19:30 Group Power 30 利部真由子	18:30~19:25 ジュニアバレエスクール		18:10~18:40 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	19:00~19:30 UBOUND30 千葉佳乃 【暗闇WORKOUT】	18:40~19:40 ピラティススクール				19:00~19:30 Group Power 30 鶴見安崇	19:10~19:40 Group Centergy 30 利部真由子		18:20~18:50 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
20	19:40~20:10 UBOUND30 宮本康司 【暗闇WORKOUT】	20:00~20:30 ZUMBA(30min) 佐藤かおり		19:50~20:20 Group Fight 30 戸井原収	19:45~20:15 Group Centergy 30 千葉佳乃	20:00~21:00 成人スイミングスクール 初級・中上級	19:50~20:20 Group Blast 30 毛利有伯	20:00~20:30 ヨガ30 早坂まなみ					19:50~20:20 Group Fight 30 鶴見安崇	20:00~20:30 ヨガ30 齋藤美寿	20:00~21:00 成人スイミングスクール 初級・中上級	19:40~20:10 BARRE30 【映像プログラム】	20:20~20:50 BODYBALANCE30 【映像プログラム】	
21	20:30~21:00 Group Power 30 高橋剛	20:45~21:15 チャレンジエアロ30 佐々木敏子		20:40~21:10 UBOUND30 戸井原収 【暗闇WORKOUT】	20:30~21:00 ボディメイク ヨガ30 千葉佳乃		20:40~21:10 ZUMBA(30min) 石川ひろみ	20:45~21:15 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】					20:40~21:10 チャレンジエアロ30 嶋守奈津子	20:45~21:15 BODYBALANCE30 【映像プログラム】		21:00~21:30 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】		
22	21:20~21:50 カーディオキックボクシング30 高橋剛 【暗闇WORKOUT】			21:25~21:55 BODYCOMBAT30 【映像プログラム】			21:30~22:00 Group Fight 30 高橋剛		21:20~21:50 CXWORX30 【映像プログラム】				21:20~21:50 CXWORX30 【映像プログラム】	22:00~22:30 BARRE30 【映像プログラム】		21:45~22:15 GRIT CARDIO30 【映像プログラム】		
	22:05~22:35 BODYBALANCE30 【映像プログラム】			22:00~22:30 CXWORX30 【映像プログラム】			22:15~22:45 BODYBALANCE30 【映像プログラム】									22:30~23:00 BARRE30 【映像プログラム】		