

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。

定員制プログラム
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 土 SATURDAY	日 SUNDAY
第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ	第1スタジオ
第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ	第2スタジオ
プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:20~11:10 ヨガ50 藤村知都 (柔軟性向上・スタイルアップ)	10:20~11:05 パレート45 萩原延子 (スタイルアップ・カラダ改善)	10:25~11:10 ZUMBA(45min) 海野妃左子 (ダイエット・体カアップ)	10:20~11:00 ステップ40 鈴木しげこ (ダイエット・体カアップ)	10:15~11:00 パレート45 福原知香子 (スタイルアップ・カラダ改善)	10:30~11:30 ヨガ60 藤村知都 (柔軟性向上・スタイルアップ)
11:25~12:10 RPBエッセンス45 藤村知都 (スタイルアップ・カラダ改善)	11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45min) 鈴木しげこ (ダイエット・体カアップ)	11:25~12:10 RPBエッセンス45 海野妃左子 (スタイルアップ・カラダ改善)	11:10~12:00 ヨガ50 藤村知都 (柔軟性向上・スタイルアップ)	11:25~12:25 エアロ60 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)	11:45~12:30 ZUMBA(45min) 藤村知都 (ダイエット・体カアップ)
12:20~13:05 ZUMBA(45min) 中山優 (ダイエット・体カアップ)	12:15~12:45 Group Blast 45 柘植由美子 (ダイエット・体カアップ)	12:30~13:10 ヨガ40 海野妃左子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	12:15~13:00 ZUMBA(45min) 橋詰幸子 (ダイエット・体カアップ)	12:45~13:30 ZUMBA(45min) 朝倉南美 (ダイエット・体カアップ)	12:45~13:30 RPBエッセンス45 藤村知都 (スタイルアップ・カラダ改善)
13:20~14:00 エアロ40 中山優 (ダイエット・体カアップ)	13:15~14:15 エアロ60 中山優 (ダイエット・体カアップ)	13:25~14:15 ステップ50 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)	13:20~14:10 エアロ50 萩原延子 (ダイエット・体カアップ)	13:45~14:45 Group Power 60 高橋衛 (筋力アップ・スタイルアップ)	13:40~14:40 Group Fight 60 丹羽俊之 (ダイエット・体カアップ)
14:10~14:55 Group Fight 45 木原明白香 (ダイエット・体カアップ)	14:10~15:10 健美操60 下村佳子 (体カアップ・カラダ改善)	14:30~15:10 骨格リセットエクササイズ40 萩原延子 (スタイルアップ・カラダ改善)	14:30~15:15 Group Power 45 柘植由美子 (筋力アップ・スタイルアップ)	15:00~16:00 Group Fight 60 小嶋一代 (ダイエット・体カアップ)	15:55~16:40 Group Blast 45 高橋衛 (ダイエット・体カアップ)
15:15~16:15 ステップ60 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)	15:20~16:20 ヨガ60 小林尚子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	15:25~16:15 ヨガ50 萩原延子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	15:30~16:00 ストレッチボール#30 木原明白香 (スタイルアップ・カラダ改善)	16:10~17:00 エアロ50 草野茂 (ダイエット・体カアップ)	17:00~18:00 ヨガ60 高尾朋之 (柔軟性向上・スタイルアップ)
18:30~19:20 ステップ50 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	18:30~19:15 RPBエッセンス45 海野妃左子 (スタイルアップ・カラダ改善)	18:35~19:15 ヨガ40 建穂里子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	18:35~19:15 ステップ40 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	18:10~18:55 ZUMBA(45min) 草野茂 (ダイエット・体カアップ)	18:20~18:50 アクアボディ改造30
19:35~19:50 adidasGYM&RUN15	19:25~20:15 エアロ50 鈴木祐子 (ダイエット・体カアップ)	19:35~20:20 ZUMBA(45min) 中山優 (ダイエット・体カアップ)	19:30~20:15 RPBエッセンス45 海野妃左子 (スタイルアップ・カラダ改善)	19:00~19:40 ミラクル アクア30 望月のり子	19:00~19:30 背泳ぎ/平泳ぎ30
20:05~21:05 Group Power 60 丹羽俊之 (筋力アップ・スタイルアップ)	20:30~21:15 Group Blast 45 小嶋一代 (ダイエット・体カアップ)	20:30~21:30 リトモス60 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	20:30~21:15 ZUMBA(45min) 海野妃左子 (ダイエット・体カアップ)	19:50~20:20 アクア30 嶋村彩	21:00~22:00 クロール/バタフライ30
21:20~22:05 Group Fight 45 河内洋平 (ダイエット・体カアップ)	21:25~22:05 エアロ40 草野茂 (ダイエット・体カアップ)	21:45~22:00 adidasGYM&RUN15	21:30~22:15 Group Power 45 丹羽俊之 (筋力アップ・スタイルアップ)	21:00~22:00 成人 スイミング スクール 上級	

休館日

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。

アウトドアプログラム
ラン&ジョグ60 初心者編
(木)19:30~20:30...高橋衛