

…… 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

L …… ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	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	
10:20~11:10 ヨガ50 藤村知都 (柔軟性向上・スタイルアップ)	10:15~11:00 バレトン45 萩原延子 (スタイルアップ・カラダ改善)	10:30~11:00 水中ウォーキング30	10:20~11:05 パラソコーディネーション45 兼子和美 (スタイルアップ・カラダ改善)	10:20~11:00 エアロ40 鈴木しげこ (ダイエット・体カアップ)	10:10~11:00 親子ベビースイミング	10:25~11:10 ZUMBA(45min) 海野妃左子 (ダイエット・体カアップ)	10:20~11:20 ヨガ60 小林尚子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	10:10~11:00 親子ベビー乳幼児スクール	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 パラソコーディネーション45 福原知香子 (スタイルアップ・カラダ改善)	10:10~11:00 親子ベビー乳幼児スクール							
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)	11:20~11:50 エアロ30 萩原延子 (ダイエット・体カアップ)	11:30~12:10 アクア40 嶋村彩	11:15~12:00 ZUMBA GOLD(45min) 鈴木しげこ (ダイエット・体カアップ)	11:10~12:10 太極拳60 福原知香子 (体カアップ・カラダ改善)	11:05~12:05 成人スイミング スクール 中上級	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)	11:30~12:20 エアロ50 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)	11:05~11:35 水中ジョギング30	11:10~12:00 ヨガ50 藤村知都 (柔軟性向上・スタイルアップ)	11:15~12:00 バレトン45 青山雅代 (スタイルアップ・カラダ改善)	11:15~12:05 アクア50 福原知香子							
12:20~13:05 ZUMBA(45min) 中山優 (ダイエット・体カアップ)	12:25~12:55 腰痛予防ストレッチ30 木原明日香 (柔軟性向上・カラダ改善)	12:15~12:45 クロール30	12:15~12:55 ステップ40 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	12:20~13:05 バレトン45 兼子和美 (スタイルアップ・カラダ改善)	12:25~13:05 ミットアクア40 福原知香子	12:30~13:10 ヨガ40 海野妃左子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	12:40~13:20 エアロ40 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	12:15~13:00 ZUMBA(45min) 橋詰幸子 (ダイエット・体カアップ)	12:15~13:00 RPBエッセンス45 藤村知都 (スタイルアップ・カラダ改善)	12:15~12:45 平泳ぎ30								
13:20~14:00 エアロ40 中山優 (ダイエット・体カアップ)	13:10~13:55 リトモス45 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	13:35~14:25 アクア50 小林尚子	13:15~14:15 エアロ60 中山優 (ダイエット・体カアップ)	13:20~14:00 温ヨガ40 海老沼春菜 (スタイルアップ・カラダ改善)	13:10~14:10 成人スイミング スクール 上級	13:25~14:15 ステップ50 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)	13:30~14:00 ZUMBA GOLD(30min) 萩原延子 (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)	13:15~14:15 フラダンス60 橋詰幸子 (スタイルアップ)	13:00~14:00 成人スイミング スクール 初中级	13:00~14:00 成人スイミング スクール 中上級							
14:10~14:55 Group Fight 45 木原明日香 (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)		14:25~15:05 ステップ40 中山優 (ダイエット・体カアップ)	14:20~15:10 青竹ピクス®50 松下美佐枝 (ダイエット・体カアップ)		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)	14:20~15:10 ZUMBA(45min) 萩原延子 (ダイエット・体カアップ)	14:30~15:15 Group Power 45 高橋衛 (筋力アップ・スタイルアップ)	14:25~15:10 ZUMBA(45min) 萩原延子 (ダイエット・体カアップ)									
15:10~16:10 ステップ60 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)	15:20~16:20 ホットヨガ60 小林尚子 (柔軟性向上・スタイルアップ)		15:20~16:05 バレトン45 yuka (スタイルアップ・カラダ改善)	15:25~16:15 ヨガ50 萩原延子 (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 有料 ヒラティスクール 赤坂由紀	15:30~16:00 ストレッチボール®30 木原明日香 (スタイルアップ・カラダ改善)									
		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール		14:30~18:30 ジュニアスイミングスクール		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール			16:00~17:00 カワイ体育教室		14:30~18:30 ジュニアスイミングスクール							
	17:00~18:00 カワイ体育教室			16:30~17:30 ジュニア空手教室		16:30~17:30 ジュニア空手教室			16:30~17:30 avexダンスマスターキッズクラス		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール							
				17:30~18:30 ジュニア空手教室		17:30~18:30 ジュニア空手教室			17:30~18:30 avexダンスマスターキッズクラス									
18:30~19:20 ステップ50 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	18:35~19:20 ZUMBA(45min) 浜崎香帆 (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)	18:40~19:20 エアロ40 赤坂由紀 (ダイエット・体カアップ)		18:35~19:15 ヨガ40 建穂里子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	18:40~19:30 エアロ50 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)		18:35~19:15 ステップ40 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)	18:40~19:10 青竹ピクス®30 海野妃左子 (ダイエット・体カアップ)								
		19:00~20:00 成人スイミングスクール 初中级	19:25~20:15 エアロ50 鈴木祐子 (ダイエット・体カアップ)	19:30~20:10 温ヨガ40 海野妃左子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	19:30~20:30 成人スイミングスクール 中上級	19:35~20:20 ZUMBA(45min) 中山優 (ダイエット・体カアップ)	19:40~20:25 Group Fight 45 小嶋一代 (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)	19:30~20:10 エアロ40 下村佳子 (ダイエット・体カアップ)								
20:00~21:00 Group Power 60 丹羽俊之 (筋力アップ・スタイルアップ)	20:30~21:00 バレトン30 浜崎香帆 (スタイルアップ・カラダ改善)	20:15~20:45 クロール/背泳ぎ30	20:30~21:15 Group Blast 45 小嶋一代 (ダイエット・体カアップ)	20:25~21:10 ZUMBA(45min) 草野茂 (ダイエット・体カアップ)	20:45~21:25 アクア40 鈴木祐子	20:30~21:30 リトモス60 中山優 (ダイエット・体カアップ)	20:40~21:20 エアロ40 中山優 (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)	20:20~21:20 Group Fight 60 木原明日香 (ダイエット・体カアップ)	20:25~20:55 平泳ぎ30/バタフライ30							
21:15~22:00 Group Fight 45 河内洋平 (ダイエット・体カアップ)	21:10~21:50 ホットヨガ40 建穂里子 (柔軟性向上・スタイルアップ)	21:00~22:00 4泳法60	21:25~22:10 deepWORK® 45 草野茂 (ダイエット・体カアップ)	21:20~22:20 ヒップホップ60 北川靖弘 (ダイエット・スタイルアップ)			21:35~22:15 ホットヨガ40 中山優 (柔軟性向上・スタイルアップ)		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							

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

ホット・温プログラム

●ホットプログラム…室温30~32℃のプログラム
●温プログラム…室温32~36℃のプログラム
※バスタオル、500ml以上のお飲み物をご用意下さい