

※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。
■ ……登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は
コチラ



月	TUESDAY			WEDNESDAY			THURSDAY			FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10	9:30-10:00 映像プログラム			9:30-10:15 Group Centery 山田晴子			9:30-10:00 イージーエアロ 大野幸江			9:30-10:10 ベーシックエアロ 高橋伸			9:45-10:15 温寝着予防ストレッチ 大沢綾			9:30-10:00 イージーエアロ 堀由美		
11	10:15-11:00 レギュラーエアロ 堀由美		10:00-11:00 [有料]ジュニアスクール	10:30-11:00 ホトアロ-シルカガ 山田晴子			10:15-10:45 ボディシェイプ 大野幸江	10:15-11:15 [有料]body REmake 真家香苗	10:15-11:15 [有料]成人スクール	10:25-10:55 ピラティス 下川千里			10:15-11:15 [有料]流水スクール	10:30-11:15 Group Centery 石井清美	10:00-12:10 [有料]ジュニアスクール	10:15-11:00 レギュラーエアロ 堀由美		10:00-11:00 [有料]ジュニアスクール
12	11:15-11:45 ヨガ 安成弘子			11:15-11:30 からにすっくろストレッチ			11:00-11:30 ベーシックステップ 大野幸江			11:10-11:40 ZUMBA 石井清美			11:20-12:10 [有料]ペビースクール	11:00-12:00 [有料]TRYnations Lv.2 島田果林		11:15-12:00 ZUMBA 石井清美		11:20-12:10 [有料]ペビースクール
13	12:00-12:30 ヨガ 安成弘子	12:00-13:00 [有料]TRYnations Lv.1 下川千里		11:45-12:15 Group Power 大沢綾			11:45-12:30 Group Centery 山田晴子	12:00-13:00 [有料]TRYnations Lv.1 真家香苗		11:55-12:25 カラダうごく 真家香苗			12:20-13:00 アクアピクス 石井清美	12:25-12:55 Group Power 大沢綾	12:15-13:15 [有料]TRYnations Lv.1 島田果林	12:15-13:00 Group Blast 大沢綾	12:20-13:15 [有料]成人スクール	
14	12:45-13:15 Group Centery 山田晴子			12:25-13:15 スペシャルマスターズ スイミングコーチ			12:45-13:30 Group Blast 木内湧斗	12:55-13:25 水中ウォーキング スイミングコーチ		12:45-13:45 [有料]TRYnations Lv.1 真家香苗	12:45-13:45 [有料]TRYnations Lv.1 真家香苗		13:05-13:55 エンジイマスターズ 黒沢周	13:10-13:55 Group Fight 松田祥太		13:15-14:00 ヨガ 木村多佳子	13:00-13:50 20分ハジメ スイミングコーチ	13:00-13:30 ピントミラクル アクア 黒島裕美子
15	13:30-14:00 レギュラーエアロ 堀由美	13:15-14:15 [有料]TRYnations Lv.2 真家香苗	13:25-14:05 アクアピクス 堀由美	13:30-14:15 [有料]body REmake 山田晴子			13:45-14:15 パルソール/シルカガ 黒川千尋	13:45-14:15 [有料]body REmake 山田晴子		13:15-13:45 パルソール/シルカガ 山田晴子	13:15-13:45 パルソール/シルカガ 山田晴子		14:00-14:30 ホットボディメイク 山田晴子	14:10-14:40 ベーシックステップ 小酒純子		14:15-15:00 Group Power 島田果林	14:00-14:30 ホットボディメイク 山田晴子	14:00-14:30 ホットボディメイク 山田晴子
16	14:15-15:00 レギュラーエアロ 堀由美	14:30-15:30 [有料]body REmake 真家香苗		14:30-15:15 レギュラーエアロ 大野幸江			14:30-15:15 Group Fight 松田祥太			14:00-14:30 ホットボディメイク 山田晴子	14:00-14:30 ホットボディメイク 山田晴子		14:55-15:40 リトモス Miho	15:15-15:45 Group Fight 大沢綾		15:15-15:45 Group Fight 大沢綾	15:30-15:45 映像清掃/セットリサイズ	15:30-16:00 温寝着予防ストレッチ 山田晴子
17				15:30-15:45 映像清掃/セットリサイズ			15:30-16:00 温寝着予防ストレッチ 山田晴子			15:30-16:00 温寝着予防ストレッチ 山田晴子	15:30-16:00 温寝着予防ストレッチ 山田晴子		15:55-16:40 ZUMBA Miho	16:00-16:45 レギュラーエアロ 高橋伸	14:00-19:00 [有料]ジュニアスクール	16:00-16:45 レギュラーエアロ 高橋伸	16:15-16:45 [有料]Group Groove 映像プログラム	16:15-16:45 [有料]Group Groove 映像プログラム
18				16:00-16:45 映像清掃/セットリサイズ			16:15-16:45 [有料]Group Groove 映像プログラム			16:15-16:45 [有料]Group Groove 映像プログラム	16:15-16:45 [有料]Group Groove 映像プログラム		17:00-17:30 Group Power 島田果林	17:50-18:35 Group Centery 中塚奈々		17:00-17:30 Group Power 島田果林	17:50-18:35 Group Centery 中塚奈々	16:45-17:00 映像清掃/セットリサイズ
19				16:00-19:10 [有料]ジュニアスクール			16:00-19:10 [有料]ジュニアスクール			16:45-17:00 映像清掃/セットリサイズ	16:45-17:00 映像清掃/セットリサイズ		18:50-19:35 チャレンジエアロ 中塚奈々	19:00-20:00 [有料]成人スクール		18:50-19:35 チャレンジエアロ 中塚奈々	19:00-20:00 [有料]成人スクール	14:45-21:00 [有料]ジュニアスクール 15:45-17:00 映像清掃/セットリサイズ
20	19:30-20:00 Group Fight 大沢綾			16:00-19:10 [有料]ジュニアスクール			16:45-17:00 映像清掃/セットリサイズ			19:15-19:45 ピラティス 下川千里			20:00-20:45 Group Blast 島田果林			20:00-20:45 Group Blast 島田果林		14:45-21:00 [有料]ジュニアスクール 15:45-17:00 映像清掃/セットリサイズ
21	20:15-20:45 Group Centery 松田祥太			19:30-20:00 Group Power 木内湧斗			19:30-20:00 Group Power 木内湧斗	20:15-20:45 [有料]adultsGYM&RUN 映像プログラム	20:00-21:00 [有料]成人スクール	20:00-20:45 ZUMBA 石井清美			21:00-21:45 Group Fight 松田祥太			21:00-21:45 Group Fight 松田祥太		19:15-19:45 ピラティス 下川千里
22	21:00-21:45 Group Power 大沢綾			20:15-20:45 [有料]adultsGYM&RUN 映像プログラム			21:00-21:45 Group Blast 島田果林			21:00-21:45 Group Blast 島田果林								19:00-20:00 [有料]成人スクール

映像プログラム

プログラムが初めての方でも人目を気にすることなく
気軽にご参加いただけます。
※プログラム実施時間中は入退場自由となります。

25Mプール利用案内

各プログラムの参加人数により、
コース利用制限が必要場合がございます。
つきましては、別途「プールコース利用表」をご確認ください。
ジュニアスクール有料レッスンは不定期開催です。
開催がない場合はコースの制限は取しません。