

※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	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
休館日	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
11	9:30~10:00 [映像]ベーシックエアロ 予約不要	9:30~10:00 Group Centergy 山田靖子	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 腰痛予防ストレッチ 大沢綾	9:30~10:00 イージーエアロ 堀由美
12	10:15~11:00 レギュラーエアロ 増野宏子	10:20~10:50 アロマヒーリングヨガ 山田靖子	10:15~10:45 ボディシェイプ 大野幸江	10:25~10:55 ZUMBA 佐々木光	10:30~11:15 Group Centergy 右井清美	10:15~11:00 レギュラーエアロ 堀由美
13	11:15~11:45 ヨガ 安尻弘子	11:05~11:20 [映像]腰痛予防ストレッチ	11:00~11:30 ベーシックステップ 大野幸江	11:10~11:40 ZUMBA 佐々木光	11:00~12:00 [有料]TRYnations Lv.2 島田果林	10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール
14	12:00~12:30 ヨガ 安尻弘子	11:20~12:10 [有料]ベビースクール	11:45~12:30 Group Centergy 山田靖子	11:55~12:25 カラダうごく 真家香苗	11:30~12:00 カーディオキックボクシング[動画] 西田瑛人	11:15~12:00 ZUMBA 石井清美
15	12:45~13:15 Group Centergy 山田靖子	12:25~13:15 スペシャルマスターズ スイミングコーチ	12:00~13:00 [有料]TRYnations Lv.1 真家香苗	12:40~13:00 [映像]お腹シェイプ 予約不要	12:20~12:50 Group Power 西田瑛人	11:20~12:10 [有料]ベビースクール
16	13:30~14:00 イージーエアロ 堀由美	13:30~14:15 アクアピクス 増野宏子	12:45~13:30 バランスコーディネーション® 黒川千尋	13:15~13:45 ハートソールシンセシス 山田靖子	13:05~13:55 エンジョイマスターズ 黒沢周	12:15~13:00 Group Blast 大沢綾
17	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	13:45~14:15 ハートソールシンセシス 黒川千尋	14:00~14:30 温ボディメイクヨガ 山田靖子	14:10~14:40 ベーシックステップ 小濱純子	13:15~14:00 ヨガ 木村多佳子
18	16:00~19:10 [有料]ジュニアスクール	15:30~15:45 [映像]得格リセットエクササイズ	14:30~15:15 Group Fight 西田瑛人	14:00~14:30 [有料]body REmake 真家香苗	14:55~15:40 リトモス Miho	13:00~13:50 スペシャルマスターズ スイミングコーチ
19		16:00~21:00 [有料]ジュニアスクール	15:30~16:00 温・腰痛予防ストレッチ 山田靖子	15:00~18:10 [有料]ジュニアスクール	15:55~16:40 ZUMBA Miho	13:30~14:30 [有料]ジュニアスクール ※15:15~16:30の間 22-階南側廊下 黒沢周
20	19:30~20:00 Group Fight 大沢綾	15:55~19:05 [有料]ジュニアスクール	16:15~16:45 [映像]Group Groove 予約不要	15:00~21:00 [有料]ジュニアスクール ※15:45~17:00の間は 全面利用不可となります	17:00~17:30 Group Power 西田瑛人	14:15~15:00 Group Power 大沢綾
21	20:15~20:45 [映像]Group Centergy 予約不要	16:00~20:00 [有料]ジュニアスクール ※15:45~17:00の間は 全面利用不可となります	19:15~19:45 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	17:50~18:35 Group Centergy 中塚奈々	18:50~19:35 チャレンジエアロ 中塚奈々	15:15~15:45 Group Fight 西田瑛人
22	21:00~21:45 Group Power 大沢綾	19:30~20:00 Group Power 大沢綾	20:00~20:45 ZUMBA 石井清美	19:15~19:45 [映像]Group Centergy 予約不要	19:00~20:00 [有料]成人スクール	16:00~16:45 レギュラーエアロ 高橋伸
		20:15~20:45 [映像]adidasGYM&RUN 予約不要	21:00~21:45 Group Centergy 石井清美	20:00~20:45 Group Blast 島田果林		16:00~16:45 レギュラーエアロ 高橋伸
		20:30~21:30 [有料]TRYnations Lv.3 島田果林		21:00~21:45 Group Fight 西田瑛人		15:00~17:00 [有料]ジュニアスクール ※15:45~17:00の間 全面利用不可となります

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。

温・ホットプログラム
【参加時に必要なもの】
・500ml以上の飲み物
・バスタオル(ホットプログラムのみ)
※お持ちのヨガマットをご利用いただけます。

25Mプール利用案内
各プログラムの参加人数により、
コース利用時間を変更する場合がございます。
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。
ジュニアスクール特別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致しません。