

※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 …… 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  
こちら



月  
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

TUESDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
9:45~10:25 腰痛予防ストレッチ 高貴琴美		
10:45~11:25 ペリーシェイプ Shizuka	10:45~11:45 【有料】body REmake 中島幸子	10:00~12:30 ジュニアスイミング 【3.5コース】
11:50~12:30 ベーシックエアロ 小山田明香	11:45~12:30 バランスコーディネーション® 安藤朋子	
12:45~13:15 Group Power 高貴琴美		12:50~13:30 アクアピクス 小山田明香
13:30~14:15 Group Fight 高貴琴美		13:45~14:15 クロール 渡邊涼葉
14:30~15:15 レギュラーエアロ 中野真弓	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 北島史紗	
15:30~16:15 ヨガ 鎌田美紀		
16:30~17:15 バランスコーディネーション® 染谷成美		15:30~19:00 ジュニアスイミング
18:30~19:00 リフレッシュヨガ AKANE		
19:10~19:55 ヒップホップ AKANE	19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.2 木内湧斗	19:00~21:00 ジュニアスイミング 【4コース】
20:05~20:50 Group Centergy 北島史紗		
21:05~21:50 Group Fight 北島史紗		21:00~21:30 クロール 大関望

WEDNESDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
9:45~10:30 ヨガ 土屋真由子		
10:50~11:30 ベーシックエアロ 安藤朋子	10:15~11:15 【有料】body REmake 北島史紗	11:10~12:00 親子ベビー 【3.5コース】
11:45~12:30 バランスコーディネーション® 安藤朋子	11:45~12:45 【有料】TRYnations Lv.2 北島史紗	12:15~12:45 週刊カレッジ
12:45~13:15 Group Blast 木内湧斗		
13:30~14:15 Group Fight 北島史紗		13:15~14:05 エクササイズ 市川真希 【3.5コース】
14:30~15:15 リトモス 中野真弓	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 鶴岡友喬	14:30~15:30 幼児クラス 【3.5コース】
15:30~16:15 ベーシックステップ 鈴木清美	15:00~16:00 【有料】TRYnations Lv.1 木内湧斗	
16:30~17:15 Group Centergy 北島史紗	16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.3 森千紜	15:30~19:00 ジュニアスイミング
19:40~20:20 ベーシックステップ 安藤朋子	19:30~20:30 【有料】TRYnations Lv.1 久保田恭平	19:00~20:00 ジュニアスイミング 【4コース】
20:35~21:20 ZUMBA 安藤朋子		20:00~21:15 成人スイミング 【3.5コース】

THURSDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
9:45~10:15 イーゼーステップ 榎棒幸子		
10:30~11:15 レギュラーエアロ 榎棒幸子	10:15~11:15 【有料】body REmake 中島幸子	10:00~12:30 ジュニアスイミング 【3.5コース】
11:40~12:40 ムーンセラビーヨガ 榎棒幸子	12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.1 高貴琴美	12:40~13:10 脚のストレッチ 【1.5コース】
13:00~13:30 Group Power 鶴岡友喬		13:15~14:05 エクササイズ 岡田里美
13:45~14:30 Group Centergy 森千紜	14:00~15:00 【有料】TRYnations Lv.2 鶴岡友喬	14:30~15:30 幼児クラス 【3.5コース】
15:30~16:30 健美操 鈴木照子	16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.3 森千紜	
19:15~20:00 Group Power 木内湧斗		19:00~21:00 ジュニアスイミング 【4コース】
20:20~20:50 Group Blast 久保田恭平		
21:10~21:55 Group Fight 久保田恭平		

FRIDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
9:45~10:45 健康体操 鈴木清美		10:00~10:45 脚のストレッチ 【1.5コース】
11:00~11:30 イーゼーステップ 鈴木清美	10:30~11:30 【有料】body REmake 久保田恭平	11:10~12:00 親子ベビー 【3.5コース】
11:45~12:15 Group Fight 高貴琴美		11:50~12:40 スカルプスターズ 仲田実生 【3.5コース】
12:30~13:15 ZUMBA 成岡はるみ		12:30~13:00 水中ヨガ 高貴琴美
13:30~14:15 ボディシェイプ 成岡はるみ		13:40~14:10 背泳ぎ 市川真希
14:30~15:15 ハートソールンセンス 成岡はるみ	14:45~15:45 【有料】TRYnations Lv.1 木内湧斗	14:15~14:45 脚のストレッチ 【1.5コース】
15:30~16:00 イーゼーステップ 小濱純子		15:00~15:30 脚のストレッチ 【1.5コース】
16:15~17:15 ヨガ 小濱純子		15:30~19:00 ジュニアスイミング
17:45~18:45 【有料】TRYnations Lv.4 鶴岡友喬		
19:30~20:15 レギュラーエアロ 榎棒幸子		19:00~20:00 ジュニアスイミング 【4コース】
20:30~21:00 レギュラーステップ 榎棒幸子		20:00~21:15 成人スイミング 【3.5コース】
21:15~21:45 ムーンセラビーヨガ 榎棒幸子		

SATURDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
		9:00~10:00 ジュニアスイミング
9:45~11:45 ジュニアカワイイ体操教室		10:00~11:00 ジュニアスイミング 【3.5コース】
12:00~12:45 レギュラーエアロ 安藤朋子		11:00~11:45 Group Blast 木内湧斗
13:00~13:45 ZUMBA 安藤朋子		12:15~12:45 背泳ぎ 大関望
14:00~14:45 バランスコーディネーション® 安藤朋子	14:15~15:15 【有料】TRYnations Lv.1 鶴岡友喬	13:00~13:45 ZUMBA NISHI-YAN
15:00~15:45 リトモス 小山田明香		13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.2 久保田恭平
16:00~16:45 Group Centergy 森千紜		14:00~14:30 脚のストレッチ 【1.5コース】
17:05~17:50 Group Power 鶴岡友喬		14:45~15:35 スカルプスターズ 本間美弥子 【3コース】
18:10~18:55 Group Fight 鶴岡友喬		15:10~15:55 Group Fight 久保田恭平
		14:30~18:00 ジュニアスイミング
		18:00~19:00 水泳塾 【2コース】
		18:00~20:00 ジュニアスイミング 【4コース】

SUNDAY		
スタジオ	芝エリア	プール
		9:00~10:00 ジュニアスイミング
10:00~10:45 レギュラーステップ 安藤朋子		10:00~11:00 ジュニアスイミング 【3.5コース】
11:00~11:45 Group Blast 木内湧斗		11:10~12:00 親子ベビー 【3.5コース】
12:00~12:45 ヒップホップ NISHI-YAN		12:15~12:45 背泳ぎ 大関望
13:00~13:45 ZUMBA NISHI-YAN	13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.2 久保田恭平	13:00~14:00 ジュニアスイミング 【1.5コース】
14:05~14:50 Group Power 久保田恭平		14:00~14:30 脚のストレッチ 【1.5コース】
16:15~17:15 ヨガ 吉山志乃		17:30~18:30 水泳塾 【3コース】

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21