

※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 ベリッシュエイブ 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		
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		
20:05~20:50 Group Centergy 北島史紗	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】
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 背泳ぎ 大関望
12:45~13:15 Group Blast 木内湧斗		
13:30~14:15 Group Fight 北島史紗		13:15~14:05 アクアピクス 市川真希 【3.5コース】
14:30~15:15 リトモス 中野真弓	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		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 アクアピクス 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	
15:30~16:30 健美操 鈴木照子	14:45~15:15 Group Blast 森千紜	14:30~15:30 幼児クラス 【3.5コース】
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	
11:45~12:15 Group Fight 高貴琴美		11:10~12:00 親子ベビー 【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
9:45~11:45 ジュニアカワイイ体操教室		9:00~10:00 ジュニアスイミング
12:00~12:45 レギュラーエアロ 安藤朋子		10:00~11:00 ジュニアスイミング 【3.5コース】
13:00~13:45 ZUMBA 安藤朋子		11:00~11:45 脚のストレッチ 【1.5コース】
14:00~14:45 バランスコーディネーション® 安藤朋子		11:50~12:40 スパルタスターズ 仲田実生 【3.5コース】
15:00~15:45 リトモス 小山田明香	14:15~15:15 【有料】TRYnations Lv.1 鶴岡友喬	13:00~13:30 脚のストレッチ 【1.5コース】
16:00~16:45 Group Centergy 森千紜		13:00~14:00 【有料】TRYnations Lv.2 久保田恭平
17:05~17:50 Group Power 鶴岡友喬		14:00~14:30 脚のストレッチ 【1.5コース】
18:10~18:55 Group Fight 鶴岡友喬		14:45~15:35 スパルタスターズ 本間美弥子 【3コース】
		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】
15:10~15:55 Group Fight 久保田恭平		14:45~15:35 スパルタスターズ 本間美弥子 【3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