

※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	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY			
	スタジオ	ジムエリア	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジムエリア	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジムエリア	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジムエリア	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジムエリア	スカッシュコート	プール	スタジオ	ジムエリア	スカッシュコート	プール
10																								
11	10:30~11:15 ヨガ 川野幸子			10:30~11:30 [有料]成人スクール(中級) 永瀬百合子	10:30~11:15 ZUMBA 佐々木光		10:40~11:10 バラエティアクア 裴島邦子	10:30~11:15 チャレンジエアロ 小東勇太				10:50~11:20 ピョボミラクルアクア 永瀬百合子				10:30~11:15 ヨガ 加藤尚子				10:30~11:15 Group Centery SHUN				
12	11:30~12:15 レギュラーエアロ 若下洋太			11:40~12:25 水中ウォーキング 遠藤正樹 <small>当日11:00まで予約 詳細はスタッフまでお問い合わせ</small>	11:30~12:00 Group Groove 米屋知香		11:15~11:45 アクアピクス 裴島邦子	11:30~12:15 レギュラーステップ 小東勇太				11:30~12:00 La-La AQUA 永瀬百合子				11:30~12:00 Group Fight 高木匠				11:30~12:15 Group Power エキサイトイング天翔				
13	12:30~13:15 レギュラーステップ 若下洋太				12:30~13:15 リトモス 蘭田あやめ			12:30~13:15 ZUMBA 小東勇太												11:30~13:30 [ジュニア] スイミングスクール 小学生 <small>在籍数に応じて 最大2コース使用 させていただきます。</small>				
14	13:30~14:00 Group Fight 越智健士郎		12:45~13:45 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	13:15~14:15 エンジョイマスターズ 河野叶翔	13:30~14:15 ヨガ 加藤尚子		13:15~14:15 エンジョイマスターズ 永瀬百合子	13:30~14:00 Group Power 越智健士郎				13:15~14:15 エンジョイマスターズ 練習コース				13:20~14:05 Group Fight 高野奏				12:30~13:00 Group Power 高野奏				
15	14:30~15:15 Group Centery 藤波友子		14:00~15:00 スカッシュスクール 初心・初級 古川順	14:30~15:10 アクアピクス 金城千草	14:30~15:15 [有料]ZUMBA 渡邊俊治郎		14:30~15:15 Group Centery 田中智子					14:00~14:30 バラエティアクア 手塚寛子				14:30~15:15 Group Power 遠藤正樹				14:00~15:00 スカッシュスクール 初級 君嶋孝夫				
16	15:30~16:15 ヨガ 藤波友子		15:15~16:15 スカッシュスクール 中上級 古川順	15:30~16:00 ベーシックステップ 佐伯京子	15:30~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 清水健登		15:30~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 城野秋人					15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.1 城野秋人				15:30~16:15 ZUMBA 勝山通子				15:00~16:00 [有料]TRYnations Lv.2 越智健士郎				
17				15:45~19:15 [ジュニア] スイミングスクール 小学生 <small>在籍数に応じて 最大2コース使用 させていただきます。</small>	16:00~16:50 [ジュニア] スカッシュスクール 小学生 古川順		16:30~17:30 [ジュニア] avex Dance Master 小学生					16:25~17:25 [ジュニア] avex Dance Master 小学生				16:30~16:45 adidasGYM&RUN				15:15~16:15 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫				
18				17:00~17:50 [ジュニア] スカッシュスクール 小学生 古川順	17:00~17:50 [ジュニア] スカッシュスクール 小学生 古川順		17:35~18:35 [ジュニア] チアリーディング 小学3年生~小学6年生					17:25~18:25 [ジュニア] avex Dance Master 小学生				17:00~17:45 ピラティス 倉又由紀子				16:00~17:00 [有料]成人スクール(初級) 青野華子				
19																					16:30~17:15 Group Groove 米屋知香			
20	19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 越智健士郎				19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.2 清水健登		19:30~20:15 スカッシュスクール 初級 古川順		19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.1 清水健登			19:00~20:00 [有料]TRYnations Lv.3 内藤左京				17:45~18:45 スカッシュスクール 初中級 古川順				17:05~18:05 スカッシュスクール 初心・初級 古川順				
21	19:30~20:15 Group Power 工藤真豪			20:00~20:15 adidasGYM&RUN	20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.2 清水健登		20:00~21:00 スカッシュスクール 初級 古川順		20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.2 清水健登			19:50~20:50 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫				19:00~20:00 スカッシュスクール 初心・初級 古川順				18:20~19:20 スカッシュスクール 初級 古川順				
22	20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.1 越智健士郎			20:00~21:15 スペシャルマスターズ 三本明理 <small>20:45~21:15の30分間 最大2コース使用 させていただきます。</small>	20:30~21:00 ヨガ 川野幸子		20:00~21:00 [有料]TRYnations Lv.2 清水健登		20:20~21:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫			20:15~21:15 [有料]Group Fight 遠藤正樹				19:30~20:30 [有料]成人スクール(初級) 青野華子				20:00~21:15 スペシャルマスターズ 横田大輔 <small>20:45~21:15の30分間 最大2コース使用 させていただきます。</small>				
22	21:30~22:00 カチオキカガシガ 内藤左京		21:20~22:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫	21:15~21:45 カチオキカガシガ 越智健士郎	21:20~22:20 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫		21:30~22:00 Group Power 高野奏		21:30~22:30 スカッシュスクール 初心・初級 君嶋孝夫			21:30~22:15 Group Blast 内藤左京												

プールプログラム開催時コース拡張について
 プールエリア
 アクア系プログラムに
 20名以上ご参加の場合コースを拡張いたします。
 ※中央25Mコースの4分の1を使用します。
 ※中央コースは一方通行となりますのでご注意ください。