

※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 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY							
	2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール	2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール	2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール	2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール	2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール	2階スタジオ	1階スタジオ	第1プール	第2プール				
10																												
11	10:10~10:55 レギュラーエアロ 竹内沙樹	10:30~11:00 ストレッチポール® スタッフ	10:15~10:55 アクアピクス 神谷典子		10:15~10:45 ZUMBA 水谷正治	10:05~10:45 ピコボボディメイク ヨガ 横山理恵子	10:10~11:00 有料)ベビースクール	10:00~10:30 アクアピクス 神谷典子	10:10~10:55 ヨガ 佐藤延代	10:00~11:00 有料)TRYnations Lv.2 阿知波佳乃	10:10~11:00 有料)ベビースクール		10:20~11:05 ジャズダンス 市川裕子	10:20~10:50 リフレッシュヨガ 海野沙織	10:10~11:00 有料)ベビースクール	10:20~10:50 アクアピクス 牧由美	9:45~10:15 Group Centergy 横山理恵子	9:35~10:20 レギュラーエアロ 余吾ゆかり			9:00~12:00 有料)ジュニアスクール	9:45~10:30 バルトンソールジジセシス 山田優美	9:45~10:25 ピコボボディメイク ヨガ 横山理恵子	9:00~11:00 有料)ジュニアスクール				
12	11:15~12:00 ヨガ 大塚寿美恵	11:25~12:05 ベリーシェイブ 土井珠路	11:00~12:00 有料)成人スクール(中上級)		11:00~11:45 レギュラーステップ 嶋田直樹	11:05~11:50 Group Centergy 横山理恵子	11:05~12:05 スペシャルマスターズ	10:50~11:30 アクアピクス 神谷典子	11:15~12:00 バルトンソールジジセシス 山田優美	11:00~12:00 有料)TRYnations Lv.1 阿知波佳乃	11:10~12:10 有料)成人スクール(中上級)		11:25~11:55 Group Blast 泉原佳世子	11:15~11:55 アロマヒーリングヨガ 海野沙織	11:10~12:00 エンジョイマスターズ		11:00~11:30 アクアピクス 牧由美	10:45~11:30 チャレンジエアロ 余吾ゆかり	10:30~11:30 有料)TRYnations Lv.1 溝口早紀	10:30~11:10 アクアピクス 片山亜樹		10:45~11:15 ZUMBA 山田優美	10:40~11:25 DEEPWORK® 竹内沙樹					
13	12:40~13:10 ZUMBA 土井珠路		12:00~13:00 有料)成人スクール(初中級)		12:00~12:45 レギュラーエアロ 嶋田直樹	12:00~13:00 有料)TRYnations Lv.3 溝口早紀			12:25~12:55 ベシックエアロ 山田優美	12:15~13:00 Group Centergy 海野沙織	12:10~13:10 有料)成人スクール(初中級)		12:15~13:00 ZUMBA 水谷正治				12:00~12:45 Group Power 阿知波佳乃	12:00~12:40 ベリーシェイブ 土井珠路		11:20~12:20 有料)成人スクール 片山亜樹	11:35~12:20 Group Centergy 横山理恵子	11:45~12:25 ベシックエアロ 竹内沙樹	11:30~12:20 有料)ベビースクール					
14	13:30~14:10 ベシックステップ 稲垣寿美恵	13:00~14:00 有料)TRYnations Lv.2 阿知波佳乃			13:20~14:05 ヨガ 加藤絵美				13:30~14:15 ZUMBA 竹内沙樹	13:30~14:15 ヨガ 増田志乃		13:20~14:10 アクアピクス 牧由美	13:15~14:00 バルトンソールジジセシス 武藤友加里	13:10~13:55 フラダンス 花岡由美子	13:30~14:00 クロール/背泳ぎ		13:40~14:30 ミットアクア 続木幸子				12:40~13:25 Group Fight 月精元希	12:35~13:35 有料)TRYnations Lv.1 村上亮太	13:00~14:00 有料)成人スクール(初中級)					
15	14:25~14:55 ベシックエアロ 稲垣寿美恵	14:20~15:05 バンスコーチネーション® 佐竹知子			14:25~14:55 Group Blast 坂野友紀	14:20~15:00 アロマヒーリングヨガ 海野沙織		14:00~14:40 アクアピクス 佐野文香	14:30~15:15 リトモス 土井珠路	14:35~15:15 ベシックエアロ 増田志乃		14:30~15:30 有料)成人スクール 大木真理・牧由美	14:15~15:00 ヨガ 大塚寿美恵	14:10~14:55 バンスコーチネーション® 泉原佳世子			14:10~14:55 Group Fight 溝口早紀	13:00~15:10 有料)ジュニアスクール			13:45~14:30 リトモス 土井珠路	14:05~14:50 ヨガ 佐藤延代	14:00~14:30 クロール					
16	15:10~15:40 [映像]Group Fight 予約不要	15:30~16:30 有料)TRYnations Lv.2 阿知波佳乃			15:30~16:15 ヒップホップ 市川裕子	15:20~15:50 Group Centergy 海野沙織			15:35~16:20 Group Power 阿知波佳乃	15:45~16:45 有料)ジュニアスクール			15:25~16:10 Group Centergy 池島なるみ				15:10~15:50 ピコボボディメイク ヨガ 溝口早紀	15:30~16:30 有料)TRYnations Lv.3 藤井美貴子	13:00~18:30 有料)ジュニアスクール		14:50~15:35 Group Power 阿知波佳乃	15:00~15:40 ベリーシェイブ 土井珠路						
17	16:00~16:45 ジャズダンス 市川裕子				16:40~17:10 [映像]Group Fight 予約不要	17:20~17:50 [映像]顔すっきりヨガ 予約不要			16:30~18:20 有料)ジュニアスクール				16:25~16:55 [映像]Group Power 予約不要	16:00~18:00 有料)ジュニアスクール			16:05~16:50 ヒップホップ MIYASAKO				16:00~16:30 Group Fight 阿知波佳乃	15:55~16:25 adidasGYM&RUN 米山麗	16:00~17:00 有料)ジュニアスクール					
18			15:30~20:00 有料)ジュニアスクール						17:00~18:00 有料)TRYnations Lv.4 溝口早紀	15:30~20:00 有料)ジュニアスクール							16:40~17:40 有料)TRYnations Lv.1 村上亮太				16:45~17:15 腰痛予防ストレッチ スタッフ	17:00~18:00 有料)TRYnations Lv.2 村上亮太						
19	18:30~19:00 [映像]Group Fight 予約不要	18:20~19:20 有料)TRYnations Lv.2 村上亮太							18:00~19:00 有料)TRYnations Lv.3 藤井美貴子				18:15~19:00 レギュラーステップ 石塚愛美				18:00~18:30 Group Power 鈴木陽平	18:05~18:45 ベシックエアロ 溝口麻美										
20	19:15~20:00 Group Centergy 海野沙織	19:30~20:30 有料)TRYnations Lv.3 村上亮太			19:15~19:45 Group Power 鈴木陽平	19:15~19:45 ZUMBA 水谷正治			19:20~20:05 チャレンジエアロ 余吾ゆかり	19:20~20:05 バルトンソールジジセシス 山田優美			19:15~20:00 チャレンジステップ 石塚愛美	19:10~19:55 Group Centergy 藤井美貴子			19:00~19:45 Group Centergy 池島なるみ	19:05~19:50 DEEPWORK® 溝口麻美	19:10~20:10 有料)成人スクール(中上級)									
21	20:15~21:00 ZUMBA 土井珠路		20:00~21:00 有料)成人スクール(初中級)	20:00~20:50 ミットアクア 青木聡子	20:10~20:40 Group Fight 溝口早紀	20:05~20:35 ベシックエアロ 水谷正治	20:00~21:00 有料)成人スクール(初中級)		20:20~21:05 ZUMBA 水谷正治	20:20~21:05 ヨガ 加藤絵美			20:15~21:00 レギュラーエアロ 前田泰孝	20:15~20:55 ベリーシェイブ 土井珠路			20:10~20:55 チャレンジエアロ 溝口麻美	20:15~21:15 エンジョイマスターズ										
	21:15~22:00 Group Blast 坂野友紀	20:45~21:45 有料)TRYnations Lv.2 阿知波佳乃	21:05~22:05 スペシャルマスターズ		21:00~21:45 Group Centergy 藤井美貴子	20:45~21:45 有料)TRYnations Lv.1 鈴木陽平		21:15~21:55 アクアピクス 伊部ひろみ	21:15~22:00 ヒップホップ 市川裕子				21:15~22:00 Group Fight 月精元希	21:15~22:00 リトモス 前田泰孝			21:05~21:35 [映像]Group Fight 予約不要											

### 定員数のご案内

プログラムは定員制とさせていただきます。  
 [2階スタジオ]  
 50名 / ツールを使用するクラス 40名  
 [1階スタジオ]18名  
 [第1プール(アクアピクス)]最大34名  
 ※11名以上で2コース、24名以上で3コースを使用します。  
 [第2プール]18名  
 ※WEBシステムより事前予約制となります。

### 映像プログラムのご案内

映像プログラム[二重線]  
 途中入退場可能なプログラムです。  
 スタジオの扉は開放したまま実施します。  
 ※映像プログラムはweb予約制クラスの対象外です。