

※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  
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 |  |  |
| 10  | 10:15~10:45<br>Group Centergy<br>Nakaji |             | 10:10~11:00<br>【有料】ベビースクール<br>ルネサンススイミングコーチ | 10:15~10:55<br>ベーシックエアロ<br>岩下宏之  |             | 10:15~11:15<br>【有料】成人スクール<br>初級・中級 | 10:15~11:00<br>健美操<br>舟津由美子 |             | 10:20~11:00<br>ベーシックエアロ<br>足立みどり |        | 10:15~11:00<br>ZUMBA<br>松山泰子    |                                 | 10:15~10:45<br>【映像】Group Centergy<br>予約不要 |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 11  | 11:05~11:50<br>Group Groove<br>Nakaji   |             | 11:00~12:00<br>マスターズ<br>練習レーン<br>1コース開放     | 11:15~12:00<br>チャレンジステップ<br>岩下宏之 |             | 11:25~12:05<br>ミットアクア<br>平川真美      | 11:15~12:00<br>リトモス<br>古家智恵 |             | 11:20~12:05<br>フラダンス<br>林和美      |        | 11:20~12:05<br>チャレンジエアロ<br>松山泰子 | 11:00~12:00<br>【有料】成人スクール<br>初級 | 11:00~11:45<br>ピヨンドミラクル アクア<br>永山剛士       | 11:00~11:20<br>ヨガストレッチ<br>HIRONO | 10:00~12:00<br>【有料】ジュニアスクール<br>ルネサンススイミングコーチ | 11:00~11:45<br>ヨガ<br>山中千晶 |             |     | 10:00~13:00<br>【有料】ジュニアスクール<br>ルネサンススイミングコーチ |  |
| 12  | 12:05~12:50<br>レギュラーステップ<br>岩下宏之        |             | 11:15~12:15<br>【有料】成人スクール<br>初級・中級          |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 13  | 13:05~13:35<br>ピヨンドパワーヨガ<br>江崎美沙喜       |             | 13:20~14:20<br>【有料】膝・腰機能改善<br>スクール<br>平田紀子  |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 14  | 13:55~14:25<br>Group Power<br>蓋谷壘       |             | 13:30~14:15<br>ヨガ<br>溝口敦子                   |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 15  | 14:45~15:30<br>ZUMBA<br>林和美             |             | 14:30~15:10<br>ベーシックエアロ<br>肥塚昌幸             |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 16  | 15:45~16:15<br>青竹ピクス®<br>林和美            |             | 15:25~15:55<br>Group Centergy<br>松本亜由美      |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 17  | 16:30~17:30<br>KIDS FIT<br>幼児・幼小クラス     |             | 16:20~17:20<br>チャレンジスクール<br>キッズクラス          |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 18  | 17:30~18:30<br>KIDS FIT<br>小学生クラス       |             | 17:30~18:30<br>チャレンジスクール<br>ジュニアクラス         |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 19  | 19:00~19:45<br>ZUMBA<br>久保中絹子           |             | 18:50~19:20<br>ボディシェイプ<br>N                 |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 20  | 20:05~20:50<br>Group Power<br>杉本昇       |             | 20:20~20:50<br>クロール<br>ルネサンススイミングコーチ        |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 21  | 21:10~21:40<br>Group Fight<br>杉本昇       |             | 20:35~21:20<br>Group Fight<br>蓋谷壘           |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |
| 22  | 21:55~22:25<br>【映像】ヨガ<br>予約不要           |             | 21:35~22:20<br>ボディシェイプ<br>長村初子              |                                  |             |                                    |                             |             |                                  |        |                                 |                                 |   |                                  |  |                           |             |     |  |  |

**定員**  
 《スタジオ》  
 ツールあり:30名、ツールなし:48名  
 《ファンクショナルエリア》  
 8名

**プールプログラム使用コース数**  
 泳法系…1~2コース  
 エクササイズ系…2~3コース  
 ジュニアスクール…1~4コース  
 ※参加人数により多少の増減がございます

**【有料】(木)Group Power (金)ピラティスに関して**  
 60分の有料プログラムレッスンとなります。  
 詳細は別途告知POPをご覧ください。  
 不明な点はスタッフまでお声がけください。