

※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			
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	プール	
10																			
11	10:00~10:40 ベーシックエアロ 片岡昭子	10:00~10:30 太極拳 永井真理子		10:00~10:45 ヨガ 松岡あけみ	10:00~10:45 ボディシェイブ 多田礼子	10:00~10:10 ベビースクール準備 10:10~11:00 親子ベビースクール ■2レーン使用	10:10~10:40 ベーシックステップ 那須彩也香	10:25~10:55 太極拳 大塩妙子	9:30~10:30 スイミングスクール 【保育園】 ■1レーン使用	10:00~10:45 Group Groove airi	10:00~10:45 フラダンス 片岡昭子	10:10~11:00 親子ベビースクール ■2レーン使用	10:00~10:45 ヨガ 伊藤真代						
12	12:00~12:30 ハルトソールシンセシス 金城華子	11:45~12:30 ビヨンドパワーヨガ 原田順子	12:00~13:00 成人スクール ◆初級 中級	12:00~12:40 ベーシックエアロ Meg	12:00~12:45 ハルトソールシンセシス 新倉あきこ	11:30~12:30 成人スクール ◆初級 中級	11:50~12:20 ハルトソールシンセシス Narumi	11:55~12:25 ベーシックエアロ 那須彩也香	11:00~12:00 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 松原法子	11:30~12:15 ヨガ Narumi	11:45~12:25 ウェープリングでストレッチ 長岡春音	11:30~12:00 ビヨンドミラクル アクア クラブスタッフ	12:00~12:30 レギュラーエアロ URARA						
13	12:45~13:30 Group Fight 田口宏子	12:45~13:15 ハルトソールシンセシス 金城華子	13:00~14:00 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 松原法子	13:00~13:45 ボディシェイブ Meg	13:00~13:45 Group Centergy 長岡春音	12:30~13:00 クロール&背泳ぎ	12:40~13:10 Group Groove KAORI	12:45~13:15 アロマヒーリングヨガ Narumi	12:00~13:00 成人スクール ◆初級 ◆中級	12:35~13:20 Group Fight 戸高美穂	12:40~13:10 社交ダンス 金谷仁	13:00~13:30 有料レッスン枠 ※別途ご案内	12:45~13:30 ZUMBA URARA						
14	13:45~14:30 レギュラーエアロ 那須彩也香	13:30~14:00 Group Centergy 金城華子	13:00~14:00 膝腰 機能改善 水中運動 スクール 松原法子	14:00~14:45 Group Power 田口宏子	14:00~14:45 フラダンス アリア井上	13:10~13:40 アクアピクス 藤原菜穂	13:25~13:55 Group Groove KAORI	13:30~14:10 ビヨンドボディメイク ヨガ 秋山順子	13:10~13:40 アクアピクス 高松真由美	13:40~14:10 UBOUND 戸高美穂	13:35~14:15 レギュラーエアロ 小谷由賀里	13:30~14:00 有料レッスン枠 ※別途ご案内	13:45~14:15 UBOUND 淡路裕貴						
15	14:45~15:30 ヨガ 川瀬ひとみ	14:20~14:50 Group Blast 清見明日香	14:00~14:30 ジュニアスクール準備	15:05~15:50 Group Blast 田口宏子	15:00~15:30 ヨガ 金城華子	12:15~12:45 クロール&背泳ぎ	15:10~15:55 フラダンス アリア井上	14:10~14:55 レギュラーステップ KAORI	14:00~14:30 ジュニアスクール準備	14:30~15:15 ZUMBA KAORI	14:30~15:00 Group Blast 出原悠貴子	14:00~14:30 ジュニアスクール準備	14:35~15:05 Group Blast 新垣大地						
16																			
17	15:30~17:30 クラブ使用枠	15:30~18:30 体操教室 【ジュニア】	14:30~20:00 スイミングスクール 【ジュニア】 ■14:30~2レーン ■15:30~4レーン ■16:30~全レーン ※成人のお客様は ご利用いただけません。 ■18:30~4レーン ■19:30~3レーン	16:25~17:15 エイベックス ダンスボックス 【ジュニア】	14:30~20:00 スイミングスクール 【ジュニア】 ■14:30~2レーン ■15:30~4レーン ■16:30~全レーン ※成人のお客様は ご利用いただけません。 ■18:30~4レーン ■19:30~3レーン	13:45~14:15 クロール&背泳ぎ	15:30~18:30 体操教室 【ジュニア】	14:30~20:00 スイミングスクール 【ジュニア】 ■14:30~2レーン ■15:30~4レーン ■16:30~全レーン ※成人のお客様は ご利用いただけません。 ■18:30~4レーン ■19:30~3レーン	13:30~13:45 ジュニアスクール準備	15:35~16:20 健美操 舟津由美子	15:30~18:30 体操教室 【ジュニア】	14:30~20:00 スイミングスクール 【ジュニア】 ■14:30~2レーン ■15:30~4レーン ■16:30~全レーン ※成人のお客様は ご利用いただけません。 ■18:30~4レーン ■19:30~3レーン	16:15~17:00 Group Power 高松真由美						
18	18:00~18:30 クラブ使用枠			18:00~18:30 クラブ使用枠															
19	18:50~19:20 Group Power 福崎良宏	19:00~19:45 ヨガ Narumi		17:25~20:00 エイベックス ダンスマスター 【ジュニア】															
20	19:40~20:10 Group Fight 福崎良宏	20:00~20:45 レギュラーエアロ 片岡昭子		19:15~19:45 UBOUND 戸高美穂	20:05~20:50 Group Fight 戸高美穂														
21	20:30~21:00 ベーシックエアロ 新垣大地	21:00~21:30 スタジオ開放		20:00~21:00 成人スクール ◆初級 中級 ◆上級	20:15~21:00 ハルトソールシンセシス 安藤真弓														
	21:20~22:05 Group Blast 新垣大地			21:10~21:40 Group Centergy 淡路裕貴	21:15~21:30 adidasGYM&RUN 出原悠貴子														

基本プログラム定員について

◆第1スタジオ 40名
 ◆第2スタジオ 23名
 ※一部定員が異なります。下記参照。
 ◆映像プログラムは予約不要。最大13名。
 ◆プール 泳法系15名 アクアピクスLa・La・AQUA48名
 ミラクルアクア水中ウォーキングジョギング 36名

一部プログラム定員について

第1スタジオ ◆UBOUND:23名
 ◆Group Power・Group Blast・ステップ:30名
 第2スタジオ ◆Group Blast:17名