

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 休館日	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY					
スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール	スタジオ	FTA	プール
9:30~10:00 【映像】Group Centergy	9:30~10:00 【映像】ストレッチボール	9:45~10:00 【映像】カラダうごく	9:15~9:45 【映像】ベーシックエアロ	9:15~9:45 【映像】ベーシックエアロ							
10:15~10:45 バランスコーディネーション® 西田陽子	10:15~10:55 ピョンボディメイク ヨガ 越智美保	10:15~10:45 リフレッシュヨガ 原田陽子	10:00~10:15 カラダうごく	10:30~11:00 リトモス 景山加珠	10:20~10:50 水中ジョギング 石坂玲奈	10:30~11:15 Group Centergy 原田陽子	10:30~11:15 バランスコーディネーション® 越智美保	10:10~11:10 【有料】成人スクール(中級) 石坂玲奈	10:30~11:15 【有料】TRYnations Lv.3 桑田琉也	10:15~11:15 【有料】TRYnations Lv.3 桑田琉也	
11:00~11:30 ベーシックエアロ 西田陽子	11:10~11:40 ベーシックエアロ 越智美保	11:00~11:30 イージーエアロ 西田陽子	11:15~11:45 ZUMBA 亜由美	11:15~11:45 ZUMBA 亜由美	11:00~11:30 【有料】TRYnations Lv.3 平野忍	11:30~12:00 UBOUND 兵頭	11:00~12:00 【有料】TRYnations Lv.3 平野忍	11:30~12:30 スペシャルマスターズ 村上悠人	11:30~12:15 ハルトソールシンセシス 越智美保	9:00~14:00 【有料】ジュニアスクール	
11:45~12:15 UBOUND 兵頭	12:00~12:15 adidasGYM&RUN	11:45~12:15 レギュラーエアロ 西田陽子	12:00~12:30 ZUMBA 亜由美	12:00~12:30 ZUMBA 亜由美	12:00~13:00 【有料】TRYnations Lv.4 平野忍	12:20~13:05 Group Blast 平野忍	12:30~13:15 Group Power MUTSU	12:30~13:05 Group Blast 平野忍	12:30~13:15 Group Power MUTSU		
12:30~13:15 Group Centergy 原田陽子	12:30~13:00 Group Blast 平野忍	12:30~13:15 チャレンジエアロ 甲斐有子	12:50~20:45 【有料】ジュニアスクール	13:00~13:40 ベーシックエアロ 古谷有里子	13:30~14:00 Group Fight 西田陽子	13:30~14:00 Group Fight 宮本裕成	13:30~14:00 ZUMBA 戸田美佐子	13:20~14:00 ベーシックエアロ 戸田美佐子	13:30~14:00 ZUMBA 戸田美佐子		
13:30~14:00 Group Fight 西田陽子	13:15~13:45 ZUMBA GOLD 四谷育子	13:30~14:00 Group Fight 宮本裕成		13:55~14:40 バランスコーディネーション® 山本(直)	14:15~14:45 バランスコーディネーション® 西田陽子	14:15~15:00 ヨガ 戸田美佐子	14:00~15:00 【有料】body REmake 原田陽子	14:20~14:50 DEEPPWORK® 戸田美佐子	14:15~14:55 レギュラーエアロ 戸田美佐子	14:00~15:00 【有料】成人スクール(初級/中級) 村上悠人	
14:15~14:45 バランスコーディネーション® 西田陽子	14:00~14:40 アロマヒーリングヨガ 四谷育子	14:15~15:00 ヨガ 戸田美佐子		15:00~15:30 【映像】Group Power		15:15~15:45 【映像】Group Groove	15:00~15:30 【映像】Group Power	15:10~15:40 【映像】Group Groove	15:10~15:55 ヨガ 戸田美佐子		
				15:40~16:10 【映像】Group Fight		15:55~16:25 【映像】Group Fight	15:40~16:10 【映像】Group Fight	15:50~16:50 【映像】Group Power			
				16:20~16:50 【映像】Group Groove		16:35~17:05 【映像】Group Centergy	16:20~16:50 【映像】Group Groove	17:30~18:15 ハルトソールシンセシス 越智美保	16:20~16:50 【映像】Group Groove	16:00~17:00 【有料】TRYnations Lv.3 平橋幸子	
				17:00~17:30 【映像】Group Centergy		17:30~18:30 【有料】ジュニアスクール	17:00~17:30 【映像】Group Centergy	18:30~19:15 Group Fight 石坂玲奈	17:00~17:30 【映像】Group Fight		
				17:40~18:10 【映像】Group Core		19:15~19:55 レギュラーエアロ 木村真弓	17:40~18:10 【映像】Group Core		17:40~18:10 【映像】Group Centergy		
				18:20~18:50 【映像】MOSSA Athlete		20:10~20:55 Group Centergy 宮本裕成	18:20~18:50 【映像】MOSSA Athlete		19:15~19:45 Group Power 石岡知典	19:15~20:15 【有料】TRYnations Lv.2 宮本裕成	
				19:15~20:00 ヨガ 山根早紀子		20:30~21:30 【有料】TRYnations Lv.1 桑田琉也	19:15~20:00 ヨガ 山根早紀子		20:00~20:30 Group Fight 石岡知典	20:00~20:30 Group Fight 石岡知典	
				20:15~21:00 チャレンジエアロ 山本(直)		21:10~21:40 Group Blast 井堀晃輝	20:15~21:00 チャレンジエアロ 山本(直)		20:45~21:45 【有料】成人スクール(初級) 平橋幸子	20:45~21:45 【有料】成人スクール(初級) 平橋幸子	
				21:15~22:00 Group Fight 石岡知典			21:15~22:00 Group Fight 石岡知典		21:30~22:00 【映像】MOSSA Athlete	21:30~22:00 【映像】MOSSA Athlete	

**成人スクールについて**  
 祝日の場合、20時以降の成人スイミングスクールは休講となります。  
 その場合、振替が1度取得されますので振替にて別クラスでスクールを受講ください。

**保育園レッスンについて**  
 提携保育園向けの水泳指導を行います。  
 ※1レーン~2レーン使用  
 ■ 通年実施(火曜日・金曜日)  
 ■ 7月のみ実施(月曜日・水曜日)