

※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 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 グリーンスタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 グリーンスタジオ 10:10~10:30 [映像]フレッシュストレッチ 予約不要	10 グリーンスタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 グリーンスタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 グリーンスタジオ 10:10~10:25 [映像]モニングストレッチ	10 グリーンスタジオ 10:00~11:00 [有料]ジュニアスクール 予約不要	10 グリーンスタジオ 10:20~10:35 [映像]カラダうごく
11 10:35~10:50 [映像]カラダうごく	11 10:40~10:55 [映像]カラダうごく	11 10:30~11:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	11 10:30~11:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	11 10:30~11:00 [映像]腰痛予防ストレッチ 予約不要	11 10:00~12:05 [有料]ジュニアスクール ※10:00-11:00 3レーン使用 ※11:00-12:00 4レーン使用	11 10:20~11:10 [有料]ジュニアスクール ※最大2レーン使用
11 11:10~11:40 イージーエアロ 田中弘子	11 11:10~11:40 リトモス 戸澤佳恵	11 11:10~11:40 イージーエアロ 杉原裕子	11 11:10~11:55 レギュラーステップ 白石正和	11 11:10~11:55 レギュラーステップ 白石正和	11 11:10~11:55 グループグルーブ Rin	11 11:10~12:00 [有料]ジュニアスクール ※最大2レーン使用
12 11:15~12:00 ヨガ YUMIKO	12 11:15~11:55 ヨガ 末松恵	12 11:15~11:45 カラダうごく トレーナー	12 11:20~12:00 ピロティック 山香帆子	12 11:20~12:00 ピロティック 山香帆子	12 11:10~11:50 ホットボタニクス 今福智美	12 11:10~12:15 [有料]TRYNations Lv.2 西村一輝
12 11:55~12:40 レギュラーステップ 田中弘子	12 11:55~12:35 レギュラーステップ 村井大和	12 12:00~12:15 [映像]adidasGYM&RUN	12 12:00~12:30 [有料]TRYNations Lv.2 西村一輝	12 12:00~12:30 [有料]TRYNations Lv.2 西村一輝	12 12:00~12:15 [映像]adidasGYM&RUN	12 11:55~12:05 [有料]成人スクール(初級)
13 12:20~13:20 [有料]TRYNations Lv.3 浦野烈	13 12:20~12:55 水中ウォーキング 梅津有加	13 12:00~13:00 [有料]TRYNations Lv.1 青木泰香	13 12:00~13:00 [有料]TRYNations Lv.1 青木泰香	13 12:00~13:00 [有料]TRYNations Lv.1 青木泰香	13 12:25~12:55 骨格セラピスト 山香帆子	13 12:25~12:55 水中ウォーキング 梅津有加
13 12:55~13:40 リトモス 福澤明子	13 12:55~13:25 グループグルーブ 松本梨子	13 12:45~13:15 グループグルーブ 松本梨子	13 12:45~13:45 [有料]TRYNations Lv.3 村井大和	13 12:45~13:45 [有料]TRYNations Lv.3 村井大和	13 12:30~13:30 [有料]TRYNations Lv.1 吉野功既	13 12:40~13:10 アクアピクス 平井公仁加
14 13:55~14:35 パーソナルトレーニング 福澤明子	14 13:45~14:30 ZUMBA 宮里かおり	14 13:30~14:15 ZUMBA 白石正和	14 13:05~13:35 グループファイト 中尾心優	14 13:05~13:35 グループファイト 中尾心優	14 12:15~13:15 練習コース ※25m泳域のみご利用いただけます。 ※最大2レーン使用	14 13:00~14:00 練習コース ※25m泳域のみご利用いただけます。 ※最大2レーン使用
14 13:50~14:35 グループセントリー 原井麻衣子	14 14:15~14:45 [映像]ピラティス 予約不要	14 13:30~14:15 温ヨガ 鶴明子	14 13:15~13:45 パーソナルトレーニング 山香帆子	14 13:15~13:45 パーソナルトレーニング 山香帆子	14 12:25~13:25 [有料]TRYNations Lv.2 中尾心優	14 13:15~14:00 エンジョイマスターズ 西村一輝
15 14:50~15:35 ヨガ 橋本陽子	15 14:50~15:35 グループパワー 村井大和	15 14:30~15:15 レギュラーステップ 白石正和	15 14:50~15:20 ZUMBA GOLD 今福智美	15 14:50~15:20 ZUMBA GOLD 今福智美	15 12:55~13:40 グループセントリー 青木美幸	15 13:15~14:30 [有料]ジュニアスクール ※4レーン使用
15 15:15~15:45 [映像]Group Fight 予約不要	15 14:50~15:05 [映像]お腹シェイプ 予約不要	15 15:15~15:30 [映像]お腹シェイプ	15 15:40~16:10 グループグルーブ 今福智美	15 15:40~16:10 グループグルーブ 今福智美	15 15:00~15:30 ZUMBA 長谷川誠	15 13:45~18:00 [有料]ジュニアスクール ※14:00-17:00 2レーン使用 ※17:00-18:00 3レーン使用 ※18:00-19:00 4レーン使用
16 15:50~16:35 チャレンジエアロ 山ノ内孝治	16 16:35~17:05 [映像]Group Fight 予約不要	16 16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール 予約不要	16 16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール 予約不要	16 16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール 予約不要	16 15:55~16:35 パーソナルトレーニング 長谷川誠	16 13:55~14:40 グループパワー 中尾心優
17 17:00~17:30 [映像]Group Groove 予約不要	17 17:15~17:45 [映像]Group Groove 予約不要	17 17:00~18:00 [有料]ジュニアスクール 予約不要	17 15:55~16:25 [映像]Group Centery 予約不要	17 15:55~16:25 [映像]Group Centery 予約不要	17 16:00~16:30 [映像]Group Fight 予約不要	17 14:05~14:20 お腹シェイプ 青木泰香
17 17:40~18:10 [映像]Group Centery 予約不要	17 17:55~18:25 [映像]ボタニクス 予約不要	17 18:30~19:00 [映像]Group Groove 予約不要	17 16:35~17:05 [映像]Group Fight 予約不要	17 16:35~17:05 [映像]Group Fight 予約不要	17 16:50~17:20 ZUMBA 長谷川誠	17 15:00~15:45 グループファイト 村井大和
19 19:15~20:00 グループファイト 権丈祐太	19 19:15~20:00 パーソナルトレーニング 中西由紀	19 19:15~19:55 パーソナルトレーニング 今福智美	19 18:45~19:15 グループパワー 権丈祐太	19 18:45~19:15 グループパワー 権丈祐太	19 16:55~17:25 [映像]Group Groove 予約不要	19 15:00~15:50 [有料]ジュニアスクール ※3レーン使用
20 20:10~20:25 [映像]adidasGYM&RUN	20 20:15~20:45 グループパワー 中尾心優	20 20:15~20:15 [有料]TRYNations Lv.1 深水大祐	20 19:30~20:30 [有料]TRYNations Lv.1 西村一輝	20 19:30~20:30 [有料]TRYNations Lv.1 西村一輝	20 16:00~16:45 ヨガ YUMIKO	20 16:00~17:00 [有料]ジュニアスクール ※最大3レーン使用
21 20:15~21:00 ZUMBA 松本梨子	21 20:30~21:30 ランニングサークル 吉富美奈子	21 20:15~21:15 [有料]TRYNations Lv.2 吉野功既	21 20:15~21:00 ZUMBA 今福智美	21 20:15~21:00 ZUMBA 今福智美	21 16:30~17:30 [有料]TRYNations Lv.2 中尾心優	21 17:00~18:00 [有料]成人スクール(初級)
21 20:40~21:25 グループセントリー 原井麻衣子	21 21:00~21:45 グループファイト 中西由紀	21 20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級)	21 20:40~20:55 adidasGYM&RUN 浦野烈	21 20:40~21:40 [有料]ZUMBA 長谷川誠	21 20:00~21:00 [有料]成人スクール(初級)	21 20:40~21:40 スペシャルマスターズ 麻生環太
22 21:15~21:45 グループファイト 中尾心優	22 21:20~22:00 ホットボタニクス 今福智美	22 21:15~21:45 グループファイト 中尾心優	22 20:35~21:20 グループセントリー 原井麻衣子	22 20:35~21:20 グループセントリー 原井麻衣子	22 21:15~21:45 アクアピクス 播磨久美子	22 20:40~21:40 アクアピクス 播磨久美子

### スタジオに関するご案内

※登録制プログラムは15日前より  
WEB or フロントカウンターにてご予約ください。  
※荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。  
※レッスン開始時間以降の途中入場・退場はご遠慮ください。※体調不良がを除く。

### 温/ホットプログラムのご案内

温プログラム室温28℃~32℃  
ホットプログラム室温32℃~36℃  
500ml以上のお飲物(バスタオル(ホットプログラム)をお持ちください。

### プールプログラム「練習コース」について

25m泳げる方ならどなたでも参加できます  
コーチの指導はございません  
※最大2レーン使用

### イベント開催時のお知らせ

以下の日程で大会やイベントを開催いたします。イベント開催中はプールを閉鎖いたします。ご了承ください。  
開催要項は別途お知らせいたします。その場合はスケジュールを変更いたします。