

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。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム  
ビヨンドプログラム

月  
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
3Fスタジオ	2Fジム/ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15~10:30 おはようストレッチ15			10:10~11:00 親子ベビー
10:35~11:05 エアロ30 高橋希 (シェイプアップ体カアップ)		11:00~11:30 マンツーマンレッスン 榎本周平	
11:15~11:55 エアロ40 高橋希 (シェイプアップ体カアップ)	11:10~11:30 ブルックスクワッシュ20	11:30~12:00 マンツーマンレッスン 榎本周平	
12:05~12:55 青竹ピクス@50 高橋希 (からだ改善)	12:05~12:25 KOBAN@20 ~体幹整へ ミラクルアキア30	12:15~12:45 ミラクルアキア30 岡智美 (シェイプアップ体カアップ)	
13:05~13:50 Group Power 45 小野晃太郎 (筋力アップスタイルアップ)	13:10~13:30 ストレッチボール®20	13:00~14:00 ゼロポジション スクール カナツチ 克服クラス	
14:05~14:50 Group Fight 45 佐野明日香 (シェイプアップ体カアップ)	14:10~14:25 adidasGYM&RUN15	14:00~14:30 水中ウォーキング30	
15:00~15:40 ボディメイクヨガ40 山中麻里絵 (柔軟性向上スタイルアップ)			
15:50~16:30 骨盤/地水エクササイズ40 土居祥子 (スタイルアップからだ改善)			
16:40~17:30 キッズダンス (初級)		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	
17:40~18:30 キッズダンス (中級)			
18:45~19:15 adidasGYM&RUN30 高橋謙太郎 (シェイプアップ体カアップ)			
19:25~20:10 パレトン45 鈴木咲恵子 (スタイルアップからだ改善)	19:40~19:55 カラダうごく15	19:30~20:30 成人スクール (初中級)	
20:20~21:00 エアロ40 志田久美子 (シェイプアップ体カアップ)	20:25~20:45 ダンベルチューブ20		
21:10~22:10 Group Blast 60 五十嵐雄大 (シェイプアップ体カアップ)	21:25~21:45 骨盤/地水エクササイズ20		

WEDNESDAY			
3Fスタジオ	2Fジム/ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15~10:30 おはようストレッチ15			10:10~11:00 親子ベビー
10:35~11:20 ZUMBA(45min) 前田真由美 (シェイプアップ体カアップ)			
11:30~12:00 adidasGYM&RUN30 高橋謙太郎 (シェイプアップ体カアップ)	11:10~11:25 カラダうごく15	11:00~12:00 成人スクール (中上級)	
12:05~12:55 青竹ピクス@50 高橋希 (からだ改善)	12:05~12:25 ヨガストレッチ20	12:00~12:30 平泳ぎ30	
13:05~13:50 Group Blast 45 小野晃太郎 (シェイプアップ体カアップ)	12:30~12:50 スライズトレーニング20	12:30~13:00 マンツーマンレッスン 榎本周平	
13:10~13:55 鈴木咲恵子 (スタイルアップからだ改善)	13:10~13:30 ブルックスクワッシュ20	13:05~13:45 ミットアクア40 川前幸子 (シェイプアップ体カアップ)	
14:05~14:55 エアロ50 鈴木咲恵子 (シェイプアップ体カアップ)	14:10~14:30 骨盤/地水エクササイズ20		
15:05~16:05 ヨガ60 榎並麻紀子 (柔軟性向上スタイルアップ)			
16:20~17:20 キッズ体操教室 (初級)		14:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	
17:30~18:30 キッズ体操教室 (中級)			
18:50~19:05 ウエストシェイプ15			
19:10~19:30 ヨガストレッチ20			
19:40~20:20 ボディメイクヨガ40 永岡麻樹 (柔軟性向上スタイルアップ)	19:40~20:00 KOBAN@20 ~体幹整へ	19:30~20:10 アクア40 石井俊太郎 (シェイプアップ体カアップ)	
20:30~21:15 Group Power 45 五十嵐雄大 (シェイプアップ体カアップ)	20:05~20:20 カラダうごく15	20:15~21:00 セミパーソナル 榎本周平	
21:25~22:10 Group Blast 45 布澤英介 (筋力アップスタイルアップ)	21:00~21:30 adidasGYM&RUN30		
	21:40~22:00 ストレッチボール®20		

THURSDAY			
3Fスタジオ	2Fジム/ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15~10:30 おはようストレッチ15			10:10~11:00 親子ベビー
10:35~11:20 パレトン45 山中麻里絵 (スタイルアップからだ改善)			
11:30~12:15 Group Power 45 山中麻里絵 (筋力アップスタイルアップ)	11:10~11:30 ブルックスクワッシュ20	11:00~12:00 成人スクール (中級)	
12:30~13:20 ステップ50 山口広美 (シェイプアップ体カアップ)	12:15~12:35 KOBAN@20 ~体幹整へ	12:10~12:50 アクア40 河崎優美子 (シェイプアップ体カアップ)	
13:30~14:15 パランス コーディネート/山岡広美 (からだ改善)	13:10~13:25 カラダうごく15	13:00~14:00 成人スクール (初中級)	
14:25~15:05 エアロ40 山口広美 (シェイプアップ体カアップ)	14:00~14:20 スライズトレーニング20		
15:15~16:00 Group Fight 45 山中麻里絵 (シェイプアップ体カアップ)			
18:40~19:20 ボディメイクヨガ40 土居祥子 (柔軟性向上スタイルアップ)			
19:30~20:00 ステップ30 西野知香 (シェイプアップ体カアップ)	19:40~19:55 カラダうごく15	19:30~20:30 成人スクール (初中級)	
20:15~21:15 Group Power 60 西野知香 (筋力アップスタイルアップ)	20:05~20:20 adidasGYM&RUN15	20:30~20:50 骨盤/地水エクササイズ20	20:30~21:10 アクア40 (シェイプアップ体カアップ)
21:25~22:10 deepWORK@45 高橋謙太郎 (シェイプアップ体カアップ)			

FRIDAY			
3Fスタジオ	2Fジム/ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:15~10:30 おはようストレッチ15			10:10~11:00 親子ベビー
10:35~11:15 エアロ40 松本直美 (シェイプアップ体カアップ)		10:25~10:55 水慣れ30	
11:25~12:15 エアロ50 松本直美 (シェイプアップ体カアップ)	11:10~11:25 カラダうごく15	11:00~12:00 成人スクール (初級)	
12:25~13:10 パレトン45 西野知香 (スタイルアップからだ改善)	12:25~12:45 ストレッチボール®20		
13:20~14:20 パワーヨガ60 滝川奈那 (柔軟性向上スタイルアップ)	13:20~13:40 ブルックスクワッシュ20	13:00~14:00 成人スクール (中上級)	
14:30~15:15 ZUMBA(45min) 前田真由美 (シェイプアップ体カアップ)	14:25~14:45 骨盤/地水エクササイズ20	14:00~15:00 ジュニア スイミングスクール	
15:25~16:05 ボディメイクヨガ40 前田真由美 (柔軟性向上スタイルアップ)			
16:40~17:40 キッズ空手スクール (初級) 新種真		15:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	
17:50~18:50 キッズ空手スクール (中級) 新種真			
19:05~19:50 Group Blast 45 土居祥子 (シェイプアップ体カアップ)	19:20~19:40 ヨガストレッチ20		
20:00~21:00 リトモス60 山口明子 (シェイプアップ体カアップ)	20:15~20:35 ダンベルチューブ20		
21:10~21:55 Group Fight 45 高橋謙太郎 (シェイプアップ体カアップ)	20:45~21:00 adidasGYM&RUN15		

SATURDAY			
3Fスタジオ	2Fジム/ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:25~11:10 Group Fight 45 高橋謙太郎 (シェイプアップ体カアップ)	10:45~11:15 カラダうごく30		10:10~11:00 親子ベビー
11:25~12:15 ステップ50 本間千尋 (シェイプアップ体カアップ)	11:30~12:00 adidasGYM&RUN30	11:00~12:00 成人スクール (初中級)	
12:30~13:30 Group Power 60 山中麻里絵 (筋力アップスタイルアップ)	12:10~12:30 KOBAN@20 ~体幹整へ	12:05~12:55 ミットアクア50 八尋敦子 (シェイプアップ体カアップ)	
13:45~14:25 エアロ40 茂木まゆみ (シェイプアップ体カアップ)	13:30~14:30 特別スクール		
14:40~15:25 Group Blast 45 小野晃太郎 (シェイプアップ体カアップ)	14:45~15:00 カラダうごく15		
15:40~16:20 骨盤/地水エクササイズ40 山中麻里絵 (スタイルアップからだ改善)	15:10~15:25 adidasGYM&RUN15	13:00~19:00 ジュニア スイミングスクール	
16:35~17:20 Group Power 45 高橋謙太郎 (筋力アップスタイルアップ)	16:35~16:55 ブルックスクワッシュ20		
17:30~18:30 ヨガ60 松本みさお (柔軟性向上スタイルアップ)	17:00~17:15 カラダうごく15		
18:40~19:40 Group Fight 60 山中麻里絵 (シェイプアップ体カアップ)	17:30~17:45 adidasGYM&RUN15		

SUNDAY			
3Fスタジオ	2Fジム/ファンクショナルエリア	大プール	小プール
10:20~11:00 エアロ40 高橋希 (シェイプアップ体カアップ)			10:15~12:00 親子プール開放
11:10~12:00 ボディメイクヨガ50 高橋希 (シェイプアップ体カアップ)	11:10~11:30 トレーニングヨガ20		
12:10~12:55 ZUMBA(45min) 菅田和江 (シェイプアップ体カアップ)	12:10~12:25 カラダうごく15	12:00~12:45 セミパーソナル 溝田純	
13:05~13:50 Group Fight 45 佐野明日香 (シェイプアップ体カアップ)	13:10~13:30 ヨガストレッチ20		
14:00~14:45 Group Power 45 布澤英介 (筋力アップスタイルアップ)	14:10~14:30 骨盤/地水エクササイズ20		
14:55~15:35 ボディメイクヨガ40 土居祥子 (柔軟性向上スタイルアップ)	15:00~15:15 ウエストシェイプ15	15:00~15:30 ミラクルアキア30 佐野明日香 (シェイプアップ体カアップ)	
15:45~16:30 Group Blast 45 土居祥子 (シェイプアップ体カアップ)	15:25~15:45 スライズトレーニング20		
16:40~17:25 パレトン45 土居祥子 (スタイルアップからだ改善)	16:30~17:00 adidasGYM&RUN30		

**定員制プログラムについて**

スタジオ  
ジムカウンターにてレッスン開始1時間前から礼をお配りしております。

プール  
プールカウンターにてレッスン開始1時間前から礼をお配りしております。

ファンクショナルエリア  
スペースの関係上、定員制となりますので、レッスン開始1時間前からジムカウンターにて名簿をお出しします。

**プログラム枠の表記について**

スタジオプログラムについては以下の表記を行っております。

二重枠：時間、又は担当変更しているプログラムです  
太枠：プログラム変更、又は追加プログラムです  
プログラムについて、ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問合せ下さい。

月  
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22