

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.....定員制プログラム
¥.....有料プログラム

BE.....ビヨンドプログラム

月 休館日	火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 FRIDAY				土 SATURDAY				日 SUNDAY			
	赤スタジオ	青スタジオ	第1プール	第2プール	赤スタジオ	青スタジオ	第1プール	第2プール	赤スタジオ	青スタジオ	第1プール	第2プール	赤スタジオ	青スタジオ	第1プール	第2プール	赤スタジオ	青スタジオ	第1プール	第2プール	赤スタジオ	青スタジオ	第1プール	第2プール
10		9:45~10:00 温モーニングストレッチ15			9:45~10:00 モーニングストレッチ15				9:45~10:00 温モーニングストレッチ15				9:45~10:00 モーニングストレッチ15											
11	10:10~11:00 エアロ50 成久奈緒美	10:10~10:55 パレトン45 山崎陽子	10:10~11:00 親子ベビー 【スクール】	10:15~10:45 水中ウォーキング30 谷津美麻	10:15~10:45 ZUMBA(30min) 篠原ゆきえ	10:10~11:00 親子ベビー 【スクール】		10:10~11:00 エアロ50 石川祐希	10:10~11:10 ヨガ60 佐藤延代 【定員40名】	10:10~11:00 親子ベビー 【スクール】		10:30~11:10 ミットアクア40 額部祐布子 【定員25名】	10:10~11:10 ジャズダンス60 市川裕子	10:20~11:00 エアロ40 佐竹知子	10:10~11:00 親子ベビー 【スクール】	10:15~10:45 水中ウォーキング30 岩山依真	9:50~10:50 エアロ60 山崎陽子	10:00~11:00 ホットバクヨガ60 松本亜由美 【定員25名】	9:00~11:00 ジュニアスイミング 【スクール】	10:20~11:10 ミットアクア50 池島いつみ 【定員25名】	9:50~10:35 パレトン45 山田優美	10:00~11:00 ジュニアスイミング 【スクール】		
12	11:15~12:15 ヨガ60 大塚寿美恵	11:20~12:00 ベリーシェイプ40 土井珠路	11:00~11:50 アクア50 佐野文香		11:00~11:50 ステップ50 篠原ゆきえ 【定員40名】	11:00~12:00 スバシャルマスターズ60 *マスターズ登録者対象	11:20~12:10 アクア50 神谷典子 【定員30名】	11:20~12:00 エアロ40 石川祐希	11:20~11:50 adidasGYM&RUN30 坂野友紀	11:00~11:30 クロール30 岩山依真	11:30~12:00 平泳ぎ30 岩山依真		11:25~12:05 ステップ40 水谷正治 【定員40名】	11:25~12:10 パルソウチン45 佐竹知子	11:20~12:10 エンジョイマスターズ50 *マスターズ登録者対象	11:10~11:30 ミラクルアクア30 岩山依真	11:10~12:00 ステップ50 増田志乃 【定員40名】	11:10~11:50 ベリーシェイプ40 土井珠路	11:00~12:00 成人スイミング 【スクール】	11:20~12:20 膝腰機能改善 水中運動スクール 池島いつみ				
13	12:25~13:10 リトモス45 土井珠路	12:25~12:40 温トレーニングヨガ20 海野沙織	12:00~12:30 風祭尚輝	12:30~13:05 平泳ぎ30 風祭尚輝	12:10~13:10 エアロ60 嶋田直樹	12:15~13:00 パレトン45 坂野友紀	12:00~13:00 成人スイミング 中上級 【スクール】	12:20~13:05 Group Blast 45 坂野友紀 【定員36名】	12:20~13:05 パレトン45 山田優美	12:00~13:00 成人スイミング 初中級 【スクール】	12:00~13:00 成人スイミング 中上級 【スクール】		12:25~12:55 ZUMBA(30min) 水谷正治	13:10~14:00 フラダンス50 花岡由美子		12:15~12:50 温アロマリラックス40 大森有花 【定員25名】	12:15~13:00 ZUMBA(45min) 土井珠路				12:25~13:25 ピラティス 【スクール】 雪島君枝	12:40~13:20 エアロ40 竹内沙樹		
14	13:30~14:10 ステップ40 稲垣寿美恵 【定員40名】	13:25~14:05 熱帯水泳カササギ40 松本亜由美 【定員30名】	13:20~14:20 ヨガ60 加藤絵美	13:40~14:10 温トレーニングストレッチ30 坂野友紀 【定員25名】	13:30~14:15 ZUMBA(45min) 竹内沙樹	13:30~14:15 温パワーヨガ45 松本亜由美 【定員25名】	13:20~14:10 アクア50 池島いつみ 【定員30名】	13:30~14:15 RPBエッセンス45 武藤友加里	13:30~14:00 フラダンス50 花岡由美子	13:15~14:00 ソフトスイミング45 梅村明代	13:10~14:00 アクア50 北野衣理子 【定員30名】		14:10~15:10 ヨガ60 大塚寿美恵	14:15~15:15 ピラティス 【スクール】 向井いくよ		13:20~14:05 Group Power 45 大谷俊輔 【定員40名】	13:40~14:40 リトモス60 土井珠路	13:45~14:45 ヨガ60 佐藤延代	14:00~14:30 クロール30 岩山依真	13:40~14:40 リトモス60 土井珠路	13:45~14:45 ヨガ60 佐藤延代	14:00~14:30 クロール30 岩山依真		
15	14:25~15:10 Group Blast 45 横井翔吾 【定員36名】	14:25~15:05 パルソウチン45 佐竹知子	14:20~15:00 アクア40 額部祐布子 【定員30名】	14:35~15:05 Group Power 30 田中未来子 【定員40名】	14:20~15:00 温アロマリラックス40 海野沙織 【定員25名】	15:10~15:50 ホットヨガ40 海野沙織 【定員25名】	14:30~15:15 Group Fight 45 上川青子	14:30~15:15 リトモス45 前田泰季	14:30~15:30 膝腰機能改善 水中運動スクール 【スクール】 大木真理 池島いつみ	15:30~16:15 Group Power 45 加藤悦司 【定員40名】	15:00~20:00 ジュニアスイミング 【スクール】 *16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみ となります。		15:30~16:20 エアロ50 向井いくよ	16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	15:30~16:00 adidasGYM&RUN15 海野沙織	14:25~15:10 Group Fight 45 大谷俊輔	15:30~16:00 adidasGYM&RUN30 海野沙織	15:00~20:00 ジュニアスイミング 【スクール】 *16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみ となります。	15:00~16:00 Group Power 60 加藤悦司 【定員40名】	15:10~15:50 ベリーシェイプ40 土井珠路	15:00~16:00 Group Power 60 加藤悦司 【定員40名】	15:10~15:50 ベリーシェイプ40 土井珠路		
16																								
17	16:00~17:30 ジャズダンス(中級) 市川裕子	17:00~18:00 ジュニアHIP-HOP 【スクール】	14:15~20:00 ジュニアスイミング 【スクール】 *16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみ となります。	16:40~17:25 Group Blast 45 加藤悦司 【定員36名】	16:00~17:50 新極真空手 【スクール】	14:15~20:00 ジュニアスイミング 【スクール】 *16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみ となります。	16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	15:00~20:00 ジュニアスイミング 【スクール】 *16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみ となります。	15:00~20:00 ジュニアスイミング 【スクール】 *16:30~18:30は 成人用コースが 1コースのみ となります。		16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	16:00~18:00 カワイイ体育教室 【スクール】	16:30~17:45 ヒップホップ75 松岡深雪	16:20~17:20 Group Fight 60 横井翔吾	16:55~17:25 温トレーニングストレッチ30 加藤悦司 【定員25名】	17:35~18:15 温アロマリラックス40 大森有花 【定員25名】	16:20~17:20 Group Fight 60 横井翔吾	16:15~16:45 adidasGYM&RUN30 大谷俊輔	16:55~17:25 温トレーニングストレッチ30 加藤悦司 【定員25名】	17:35~18:15 温アロマリラックス40 大森有花 【定員25名】	
18		18:00~19:00 ジュニアHIP-HOP 【スクール】		18:20~19:00 温アロマリラックス40 大森有花 【定員25名】	18:20~19:00 温アロマリラックス40 大森有花 【定員25名】		18:30~19:00 ZUMBA(30min) 山田優美	18:25~18:45 温トレーニングヨガ20 海野沙織	18:25~18:45 温トレーニングヨガ20 海野沙織	18:25~18:45 温トレーニングヨガ20 海野沙織	18:25~18:45 温トレーニングヨガ20 海野沙織		18:15~19:00 Group Blast 45 加藤悦司 【定員36名】	18:20~18:40 温トレーニングヨガ20 海野沙織	18:45~19:00 温アロマリラックス15 鎌倉辰典	18:15~19:00 Group Power 45 鎌倉辰典 【定員40名】	18:20~19:05 Group Fight 45 上川青子							
19	19:20~20:05 Group Fight 45 藤田房代	19:25~20:10 パレトン45 松本亜由美	18:50~19:50 ヨガ60 増田志乃	19:15~20:00 ZUMBA(45min) 岩田一真	19:20~20:05 パレトン45 山田優美	19:20~20:05 パレトン45 山田優美	19:20~20:20 エアロ60 花岡由美子	19:20~20:05 パレトン45 山田優美	19:20~20:05 パレトン45 山田優美	19:30~20:00 ミラクルアクア30 岩山依真 【定員25名】		19:15~20:15 ヒップホップ60 市川裕子	19:10~20:10 ヨガ60 増田志乃	19:10~20:10 ヨガ60 増田志乃	19:15~20:00 RPBエッセンス45 溝口麻美	19:15~20:00 RPBエッセンス45 溝口麻美	19:25~20:05 温ヨガ40 上川青子 【定員25名】	19:10~20:10 成人スイミング 【スクール】	19:20~20:10 ミットアクア50 池島いつみ 【定員25名】	19:20~20:10 ミットアクア50 池島いつみ 【定員25名】				
20	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 土井珠路	20:25~21:10 温パワーヨガ45 松本亜由美 【定員25名】	20:00~20:50 アクア50 青木聡子 【定員30名】	20:05~21:05 ステップ60 石塚愛美 【定員40名】	20:15~21:00 Group Fight 45 横井翔吾	20:00~21:00 成人スイミング 中上級 【スクール】	20:30~21:15 ZUMBA(45min) 水谷正治	20:25~21:25 ヨガ60 加藤絵美	20:25~21:25 ヨガ60 加藤絵美	20:00~21:00 成人スイミング 初中級 【スクール】		20:30~21:30 エアロ60 増田志乃	20:35~21:20 Group Fight 45 大谷俊輔	20:35~21:20 Group Fight 45 大谷俊輔	20:20~21:10 エアロ50 溝口麻美	20:25~21:10 ホットバクヨガ45 上川青子 【定員25名】	20:15~21:15 エンジョイ マスターズ60 *マスターズ登録者対象	20:20~21:10 エアロ50 溝口麻美	20:25~21:10 ホットバクヨガ45 上川青子 【定員25名】	20:15~21:15 エンジョイ マスターズ60 *マスターズ登録者対象				
21	21:20~22:05 Group Blast 45 坂野友紀 【定員36名】	21:25~22:25 ホットヨガ60 上川青子 【定員25名】	21:05~22:05 スバシャルマスターズ60 *マスターズ登録者対象	21:15~21:55 温ヨガ40 大谷俊輔 【定員25名】	21:15~21:55 温ヨガ40 大谷俊輔 【定員25名】		21:30~22:10 エアロ40 水谷正治	21:40~22:25 Group Fight 45 藤田房代	21:40~22:25 Group Fight 45 藤田房代			21:40~22:25 リトモス45 土井珠路	21:35~21:55 温トレーニングヨガ20 大谷俊輔	22:00~22:20 温ヨガストレッチ20 大谷俊輔	21:40~22:25 リトモス45 土井珠路	21:35~21:55 温トレーニングヨガ20 大谷俊輔	22:00~22:20 温ヨガストレッチ20 大谷俊輔							
22																								

ホット/温プログラム

■ホットプログラム=室温32~36℃のプログラム
持ち物:バスタオル、小さいタオル、500ml以上のお飲み物
■温プログラム=室温28~32℃のプログラム
持ち物:500ml以上のお飲み物

アウトドアプログラム

【ラン&ジョグ60】第1・3・5週に実施
(木)16:30~17:30 坂野友紀
集合場所=玄関前サンルーフ横