

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
料……有料プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 休館日	土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 10:15~10:35 リフレッシュストレッチ20 原和香葉	第1スタジオ 10:25~11:25 ヨガ60 長浜良重	第1スタジオ 10:30~11:30 ヨガ60 土橋恵子	第1スタジオ 10:30~10:45 青竹ピクス@15	第1スタジオ 10:55~11:55 太極拳60 三宅秘子	第1スタジオ 10:35~11:20 バレトン45 石川朝美	第1スタジオ 10:30~11:30 ヨガ60 福家伏見子
11 10:45~11:30 バレトン45 関口圭子	第2スタジオ 10:50~11:20 温腰痛予防ストレッチ30 石川朝美	第2スタジオ 10:50~11:45 骨格リセットエクササイズ40 染川有希 【定員】30名	第2スタジオ 10:20~11:05 パワーヨガ45 大平裕子	第2スタジオ 11:15~12:00 ZUMBA(45min) 江川洋子	第2スタジオ 10:20~11:10 エアロ50 Naoki	第2スタジオ 10:00~12:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミング スクール実施時も自由 遊泳・自由歩行コース として2コースご利用 いただけます。
12 11:40~12:20 エアロ40 関口圭子	プール 11:00~11:30 水中ウォーキング30 和田康宏	プール 11:00~12:00 成人スイミングスクール 【初級】島崎直美 【中級】深澤佳也	プール 10:10~11:00 親子ベビースクール	プール 11:00~12:00 成人スイミングスクール 【初級】和田康宏 【中上級】中澤有紀子	プール 11:35~12:25 温ヨガ40 染川有希 【定員】30名	プール 11:30~12:00 泳法レッスン30 島崎直美 10月クロール/11月バタフライ 12月背泳ぎ
13 12:30~13:20 ステップ50 関口圭子 【定員】35名	12:30~13:10 温美メディテーションヨガ40 原和香葉 【定員】35名	12:05~12:35 パーソナルレッスン30 深澤佳也 【予約制】	12:00~12:45 バレトン45 土橋恵子	12:00~12:30 パーソナルレッスン30 橋詰康平 【予約制】	12:40~13:40 Group Power 60 山川敦史 【定員】35名	12:15~12:45 ミラクル アクア30 池谷梨乃
14 13:35~14:20 ZUMBA(45min) 佐々木光	13:20~13:30 膝腰 機能改善 水中運動スクール 島崎直美	12:10~12:55 バレトン45 元吉清美	12:00~12:40 エアロ40 野田ゆかり	12:10~12:50 エアロ40 粕谷由美	12:35~13:35 リトモス60 狩俣有美	12:40~13:40 Group Power 60 浦山直照 【定員】35名
15 14:35~15:35 ヨガ60 蓮田しのぶ	13:45~14:30 エンジョイマスターズ45 橋詰康平 【登録制】	12:40~13:05 パーソナルレッスン30 島崎直美 【予約制】	12:55~13:25 カラダ・うごく30 原和香葉	12:40~13:10 水中ウォーキング30 中澤有紀子	13:55~14:55 Group Fight 60 染川有希	13:50~14:05 カラダ・つくる15
16	13:25~14:25 バランスコーディネーション60 高須賀佳那子	13:10~14:10 フラダンス60 田邊和子	13:00~13:30 adidasGYM&RUN30 石川朝美	13:15~13:45 ミットアクア30 守屋郁子	14:10~14:50 ステップ40 粕谷由美 【定員】35名	14:20~14:50 温ストレッチボール@20 島崎直美 【定員】20名
17	14:40~15:40 RPBコントロール60 内藤恭子	13:40~14:20 エアロ40 長瀬和美	13:55~14:45 エアロ50 土橋恵子	14:20~15:00 ホットヨガ40 守屋郁子 【定員】30名	14:40~15:40 温ヨガ60 菅野有希 【定員】30名	14:30~16:00 ジュニアスイミング 体験 ※詳細はお問い合わせ下さい。
18	15:00~18:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミング スクール実施時も自由 遊泳・自由歩行コース として2コースご利用 いただけます。	14:50~15:50 ヨガ60 神田知子	15:00~16:00 リトモス60 星野美穂	15:05~16:05 Group Power 60 原和香葉 【定員】35名	15:10~16:10 ヨガ60 菅野有希	14:55~15:40 ZUMBA(45min) 山田慶子
19	16:00~19:00 ジュニアアリーティングスクール	16:05~17:05 太極拳60 三宅秘子	16:20~17:20 フラダンス60 星野美穂	15:50~16:30 温アロマストレッチ40 石川朝美	15:50~16:15 温ストレッチボール@20 柴田なぎさ 【定員】25名	15:10~15:50 ホットヨガ40 染川有希 【定員】30名
20	19:30~20:00 adidasGYM&RUN30 青山春佳	16:30~17:30 キッズビート体操	17:00~18:00 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】	15:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※ジュニアスイミング スクール実施時も自由 遊泳・自由歩行コース として2コースご利用 いただけます。	16:25~17:10 ヒップホップ45 NISHI-YAN	16:00~17:35 ジュニアスイミング 体験後 受付 ※詳細はお問い合わせ下さい。
21	20:20~21:05 Group Power 45 青山春佳 【定員】35名	17:40~18:40 ジュニアビート体操	18:30~20:00 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】	17:00~18:00 ジュニアavexダンスマスター 【キッズ】	17:25~18:15 エアロ50 榎本吏里	17:25~18:25 ヨガ60 染川有希
22	21:20~22:10 協栄シェイプボクシング50 堀勇二	19:40~20:40 Group Fight 60 斎藤薫	19:25~20:25 パワーヨガ60 染川有希	17:45~18:45 ピラティススクール クレイ	18:10~19:40 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】	19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 和田康宏 【登録制】
	19:30~20:30 ホットヨガ60 Maemi 【定員】30名	20:10~21:10 ホットヨガ60 古家後里恵 【定員】30名	20:40~21:10 adidasGYM&RUN30 斎藤薫	18:30~20:00 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】	19:35~20:20 ZUMBA(45min) 山口隆弘	
	20:45~21:30 ZUMBA(45min) 山田慶子	20:55~21:45 エアロ50 榎本吏里	20:15~21:45 ジュニアavexダンスマスター 【ティーン】	19:50~20:50 ジュニアavexダンスマスター 【特別レッスン】	20:35~21:20 バレトン45 山口隆弘	
	21:25~22:05 ベリーシェイプ40 Shizuka	21:25~22:05 ベリーシェイプ40 Shizuka	21:25~22:25 Group Power 60 山川敦史 【定員】35名	21:00~21:40 ホットヨガ40 原和香葉 【定員】30名	21:35~22:20 Group Fight 45 山川敦史	

ショートレッスン

カラダ・つくる15 【定員25名】
青竹ピクス15 【定員30名】

泳法レッスン

【木曜日】
10月 背泳ぎ/11月 平泳ぎ/12月 クロール
【日曜日】
10月 クロール/11月 バタフライ/12月 背泳ぎ

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
(バスタオル、500ml以上のお飲み物をお持ちください。)
■温プログラム…室温28~32℃のプログラム