

	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						土曜日						日曜日																					
	スタジオ		プール				スタジオ		プール				スタジオ		プール				スタジオ		プール				スタジオ		プール				スタジオ		プール																			
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1										
7:30	フリー遊泳/ウォーキング		フリー遊泳/ウォーキング				フリー遊泳/ウォーキング		フリー遊泳/ウォーキング				フリー遊泳/ウォーキング		フリー遊泳/ウォーキング				フリー遊泳/ウォーキング		フリー遊泳/ウォーキング				フリー遊泳/ウォーキング		フリー遊泳/ウォーキング				フリー遊泳/ウォーキング		フリー遊泳/ウォーキング																			
8:00	7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 協栄に合わせずボクシング動作 鈴木美津子												7:30~8:15 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子						7:30~8:15 L.L.ERRE M.L.S BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 白石周史 暗期																																	
8:30																																																				
9:00	8:55~9:40 美軸ラインエクササイズ 体幹・背骨を安定させる YUMI																																																			
9:30																																																				
10:00	10:00~10:45 ヘルピックストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる Kaori		NEW 10:10~10:40 エアロバイク 中村勝美				10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】						NEW 9:25~10:10 グラマラスフィット 魅力のあるボディを目指すトレーニング 川又珠実		10:10~10:55 アクア45 藤上優希				10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】						10:00~10:45 美軸ラインエクササイズ 体幹・背骨を安定させる 菊名奈穂																											
10:30													NEW 10:30~11:15 美軸フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子		11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】								11:05~11:50 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村孝																													
11:00	11:00~11:45 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 渡部利香		NEW 10:55~11:40 エアロバイク 中村勝美				11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】						UBOUND 暗期						11:05~11:50 スイミング スクール 【成人】						11:15~12:00 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											
11:30													NEW 11:30~12:00 UBOUND 暗期						11:30~12:00 スイミング スクール 【成人】						11:45~12:45 スイミング スクール 【ベビー】																											
12:00	12:00~12:45 24式太極拳 心気血意集中やめだした動き 小松ゆき子		NEW 12:05~12:35 クロールベテック 有科セミ パーソナル				12:00~12:45 スイミング スクール 【ベビー】						12:20~12:50 BODYBALANCE 前						12:05~12:40 スイミング スクール 【成人】						12:00~12:45 スイミング スクール 【成人】																											
12:30													NEW 12:45~13:15 チェスタス						12:10~12:40 スイミング スクール 【成人】						12:15~13:00 アクア45 小山文乃																											
13:00	13:00~13:30 HINA		12:55~13:40 グラマラスフィット 魅力のあるボディを目指すトレーニング 松田愛子				12:40~13:10 有科セミ パーソナル						13:10~13:55 スローボディシェイブ 白黒でしなやかなカラダ作り 中村勝美						12:55~13:40 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP 山田芳彰 暗期						12:55~13:40 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP 山田芳彰 暗期																											
13:30													NEW 14:10~14:55 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子						13:55~14:40 12分 〜骨盤/バランス調整〜 体幹を強く、関節を、肩関節を安定 前川尚子						13:55~14:40 12分 〜骨盤/バランス調整〜 体幹を強く、関節を、肩関節を安定 前川尚子																											
14:00	13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくゆっく可動域を広げる 小林神江		13:55~14:40 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ ユキ				14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】						NEW 14:10~14:55 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子						14:10~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】						14:15~15:00 スイミング スクール 【成人】																											
14:30													NEW 14:10~14:55 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子						14:10~14:55 リラククスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子						14:15~15:00 スイミング スクール 【成人】																											
15:00	15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】		14:55~15:40 ヘルピックストレッチ ゆっくゆっく可動域を広げる ユキ				15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】						15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】						15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】						15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】																											
15:30													16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】						16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】						16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】																											
16:00	16:15~17:15 スイミング スクール 【ジュニア】		16:00~17:00 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】				16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】						16:00~17:00 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						16:00~17:00 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						16:00~17:00 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】																											
16:30													17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】																											
17:00	17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】		17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】				17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】						17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						17:10~18:10 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】																											
17:30													18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】																											
18:00	18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】		18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】				18:00~19:00 スイミング スクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】																											
18:30													18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】						18:20~19:20 AVEX dance master スイミングスクール 【ジュニア】																											
19:00	18:45~19:30 ZUMBA 脂肪燃焼エクササイズ YUMI		19:30~20:00 新泳法ベテック NEW				19:35~20:20 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 片山千穂		19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:30~20:00 クロールベテック NEW				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰		19:30~20:00 クロールベテック NEW				19:35~20:20 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 片山千穂		19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 週替わり 暗期				19:35~20:20 BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 週替わり 暗期				19:35~20:20 BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 週替わり 暗期				19:35~20:20 BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 週替わり 暗期				19:35~20:20 BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 週替わり 暗期							
19:30													19:35~20:20 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 片山千穂						19:35~20:20 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 片山千穂						19:35~20:20 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 片山千穂																											
20:00	19:45~20:30 ピラティス〜ボディメイク〜 体幹を強くし、関節を、肩関節を安定 前川尚子		19:35~20:20 ラテンダンス 雰囲気やりを楽しめたいダンス 片山千穂				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰		19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰				19:35~20:20 BODYBALANCE 太極拳・ヨガ・セラピストを取り入れた 山田芳彰			
20:30													20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											
21:00													20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											
21:30													20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											
22:00													20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											
22:30													20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											
23:00													20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期						20:35~21:20 L.L.ERRE M.L.S BODYPUMP パーソナルエクササイズ OISHI 暗期																											

1週目→鈴木宏樹
2週目→山田芳彰
3週目→TAKATO
4週目→HINA
5週目→ランダム



来月のプログラムはこちら



代行情報ははこちら

有料スクール
初めての方/体力に自信のない方にオススメ

(定員60名) ~20名 コース/21名以上~3コース
◆スピード&ディスタンス
(定員20名) ~5名 コース/6名以上~2コース
◆テクニカルプログラム
(定員22名) ~10名 コース/11名以上~2コース

【営業時間】
平日 7:00~23:00
土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00
休館日:月曜日

【グループエクササイズの参加について】
◆ご参加にはWEB予約が必須です。
◆プログラム予約は参加レッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能になります。
◆予約レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
(直前予約はレッスン開始10分前から可)
◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
◆水分補給はペットボトル等の7つ付きのみ持ち込み可と致します。
◆全プログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
◆スタジオレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
◆館内をご移動する際はお預け物をお慮ください。
◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
◆プログラム名は効果を保証するものではありません。
※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。
【プールプログラムコース利用と定員について】
◆アクア