

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

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			
	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	2階スタジオ	1階スタジオ	プール	
10	10:10~10:25 モーニングストレッチ15		10:15~10:45 水中ウォーキング30 若林愛 [からだ改善・体カアップ]		10:10~10:25 モーニングストレッチ15					10:10~10:25 モーニングストレッチ15									
11	10:30~11:20 エアロ50 長谷部智美 [ダイエット・体カアップ]	10:35~11:15 骨格リセットエクササイズ40 藤井美恵 [からだ改善・柔軟性向上]		10:20~11:20 楊名時健康太極拳60 小笠原千秋 [からだ改善・体カアップ]	10:30~11:30 エアロ60 田口利恵 [ダイエット・体カアップ]		10:35~11:20 ZUMBA(45min) 納多浩子 [ダイエット・体カアップ]	10:30~11:20 協栄シェイプボクシング50 田中勝明 [ダイエット・体カアップ]	10:25~11:05 ミットアクア40 川口八重子 [ダイエット・体カアップ]	10:30~11:20 エアロ50 杉田久仁子 [ダイエット・体カアップ]	10:30~11:30 ヨガ60 新倉妙子 [柔軟性向上・スタイルアップ] [フロントにてチケット配布]		11:00~11:50 アクア50 塚田美香 [ダイエット・体カアップ]						
12	11:30~12:20 ボディシェイプ50 藤井美恵 [ダイエット・体カアップ]	11:30~12:00 エアロ30 長谷部智美 [ダイエット・体カアップ]			11:45~12:45 ヒップホップ60 SHIN [ダイエット・体カアップ]		11:35~12:25 エアロ50 川口八重子 [ダイエット・体カアップ]	11:40~12:20 骨格リセットエクササイズ40 藤井美恵 [からだ改善・柔軟性向上]	11:15~11:55 アクア40 里見百合香 [ダイエット・体カアップ]	11:35~12:25 ラテンエアロ50 杉田久仁子 [ダイエット・体カアップ]	11:45~12:25 エアロ40 金京愛 [ダイエット・体カアップ]		12:00~13:00 成人スイミングスクール (月会費制) 初級 藤尾まさ美						
13	12:30~13:10 ベリーシェイプ40 納多浩子 [ダイエット・体カアップ]	12:15~12:45 温ストレッチボール®30 松村美和 [からだ改善・柔軟性向上]	12:00~13:00 スペシャルマスターズ60 (登録制) 藤尾まさ美	11:50~12:50 ヨガ60 長内彩佳 [柔軟性向上・スタイルアップ]			12:40~13:20 ボディメイク ヨガ40 藤井美恵 [柔軟性向上・スタイルアップ]	12:40~13:40 ピラティススクール (月会費制) 川口八重子	12:50~13:20 クロール30 高澤未沙紀 [泳力向上]	12:35~13:35 健美操60 川崎奈美 [柔軟性向上・スタイルアップ]	12:35~13:35 エアロ60 牛木三香子 [ダイエット・体カアップ]		12:15~12:55 ホットヨガ40 石島佳代子 [柔軟性向上・スタイルアップ]	12:40~13:10 水中ウォーキング30 三村由江 [からだ改善・体カアップ]					
14	13:25~14:05 ボディメイク ヨガ40 納多浩子 [柔軟性向上・スタイルアップ]	13:20~14:05 ヒップホップ45 SHIN [ダイエット・体カアップ]	13:10~14:10 成人スイミングスクール (月会費制) 初級 山岡佑輔		13:05~13:45 エアロ40 森裕美 [ダイエット・体カアップ]		13:40~14:30 ステップ50 上野孝 [ダイエット・体カアップ]	14:05~14:45 温美メディアーションヨガ40 松村美和 [リラクゼーション]	13:30~14:00 背泳ぎ30 高澤未沙紀 [泳力向上]	13:50~14:35 Group Power 45 石島佳代子 [筋力アップ・スタイルアップ]	13:45~14:35 マッパボディメイク50 牛木三香子 [からだ改善・スタイルアップ]		13:15~14:00 スイミング セミパーソナル 藤尾まさ美	13:10~13:40 ストレッチボール®30 木内智章 [からだ改善・スタイルアップ]	13:15~14:15 ヒップホップ60 瀧川奈那 [ダイエット・体カアップ]				
15	14:15~15:00 Group Fight 45 小坂桃子 [ダイエット・体カアップ]	14:25~15:05 ホットヨガ40 石島佳代子 [柔軟性向上・スタイルアップ]	14:15~15:15 成人スイミングスクール (月会費制) 上級 藤尾まさ美	14:05~14:55 ボディシェイプ50 渡邊俊治郎 [ダイエット・体カアップ]	14:05~15:05 ホットヨガ60 山本麻衣 [柔軟性向上・スタイルアップ]		14:50~15:35 Group Power 45 山岡佑輔 [筋力アップ・スタイルアップ]	15:00~15:40 温アロマストレッチ40 高澤未沙紀 [からだ改善・柔軟性向上]	14:15~14:45 水中ジョギング30 若林愛 [ダイエット・体カアップ]	14:50~15:35 Group Fight 45 本田美佳 [ダイエット・体カアップ]	14:55~15:25 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー [からだ改善・柔軟性向上]		14:30~15:30 Group Fight 60 山岸達也 [ダイエット・体カアップ]	14:35~15:35 温パワーヨガ60 石島佳代子 [柔軟性向上・スタイルアップ]					
16	15:10~16:10 ヒップホップ60 池川亜矢子 [ダイエット・体カアップ]	15:20~15:35 カラダ・つくる15	15:30~16:00 ミラクル アクア30 山岡佑輔 [ダイエット・体カアップ]	15:05~16:05 ジャズストレッチ60 Kazu [柔軟性向上・スタイルアップ]	15:20~16:00 温アロマストレッチ40 若林愛 [リラクゼーション]		15:50~16:50 ヨガ60 朝日久子 [柔軟性向上・スタイルアップ]			15:50~16:50 ヨガ60 西村弥子 [柔軟性向上・スタイルアップ]			15:45~16:30 スイミング セミパーソナル 藤尾まさ美	15:40~15:55 水中ウォーキング30 三村由江 [からだ改善・体カアップ]	14:00~14:30 マッシュアップ30 山岡佑輔 [ダイエット・体カアップ]	14:00~15:00 エアロ60 杉田久仁子 [ダイエット・体カアップ]	14:15~14:45 ストレッチボール®30 上島知佳 [からだ改善・スタイルアップ]	14:40~15:10 ワンポイント30 矢城健渡 [泳力向上]	
17	16:25~17:40 ファンクショナル ボディシェイプ75 池川亜矢子 [からだ改善・体カアップ]			16:05~16:35 ジャズコンピネーション30 Kazu [ダイエット・体カアップ]										16:40~17:25 パレトン45 本田美佳 [からだ改善・スタイルアップ]	15:15~16:15 ボディシェイプ60 小澤登 [ダイエット・体カアップ]	16:30~17:30 パランスコーディネーション60 小澤登 [からだ改善・スタイルアップ]	15:15~15:55 エアロ40 杉田久仁子 [ダイエット・体カアップ]		
18	18:00~19:00 ヨガ60 池川亜矢子 [柔軟性向上・スタイルアップ]			16:45~17:45 ジャズダンスレッスン (登録制) Kazu	16:40~17:40 ボディメンテナンススクール (月会費制) 池川亜矢子									17:40~18:25 ヒップホップ45 MAHMI [ダイエット・体カアップ]	16:20~17:05 Group Fight 45 山岡佑輔 [ダイエット・体カアップ]	17:45~18:25 ボディメイク ヨガ40 小澤登 [柔軟性向上・スタイルアップ]			
19																			
20	19:15~20:00 ZUMBA(45min) 鷗ノ澤みどり [ダイエット・体カアップ]			19:25~20:05 ステップ40 藤波友子 [ダイエット・体カアップ]	19:40~20:00 温ヨガストレッチ20					19:40~20:25 ZUMBA(45min) 鷗ノ澤真央 [ダイエット・体カアップ]									
21	20:15~21:15 キックボックス60 大飼敏雄 [ダイエット・体カアップ]	20:10~20:55 パランスコーディネーション45 山岡夕夏 [からだ改善・スタイルアップ]	20:15~20:45 クール30 矢城健渡 [泳力向上]	20:15~21:15 Be FREE DANCE 60 川田あつ子 [からだ改善・スタイルアップ]	20:15~21:15 ホットヨガ60 笹谷侑加 [柔軟性向上・スタイルアップ]	20:00~21:00 成人スイミングスクール (月会費制) 初級 三浦未来 上級 矢城健渡	19:55~20:45 エアロ50 本田近 [ダイエット・体カアップ]	20:10~20:55 フラダンス45 keiko [スタイルアップ]	20:00~20:50 スペシャルマスターズ50 山岡佑輔 (登録制)	20:45~21:30 Group Fight 45 松下昇平 [ダイエット・体カアップ]	20:30~21:30 温ヨガ60 新倉妙子 [柔軟性向上・スタイルアップ]		21:00~21:30 ワンポイント30 矢城健渡 [泳力向上]						
22	21:30~22:30 Group Power 60 山岡佑輔 [筋力アップ・スタイルアップ]	21:05~22:05 ヨガ60 山岡夕夏 [柔軟性向上・スタイルアップ]	21:00~21:40 アクア40 野口かおり [ダイエット・体カアップ]	21:30~22:30 初級/パレエ60 石田沙瑛子 [からだ改善・スタイルアップ]	21:30~22:00 adidasGYM&RUN30 山岸達也 [シェイプアップ・筋力アップ]	21:00~22:00 成人スイミングスクール (月会費制) 初級 矢城健渡	20:55~21:55 ジャズストレッチ60 Kazu [柔軟性向上・スタイルアップ]	21:05~21:35 エアロ30 本田近 [ダイエット・体カアップ]	21:45~22:30 Group Fight 45 山岸達也 [ダイエット・体カアップ]	21:45~22:30 Group Power 45 松下昇平 [筋力アップ・スタイルアップ]	21:45~22:25 温アロマストレッチ40 三村由江 [リラクゼーション]								

**ファンクショナルエリア レッスン**  
3階ファンクショナルエリアで、日常生活の動きや身体の機能改善・パフォーマンス向上のために、15分から20分で簡単に気軽にできる効果を感じやすいレッスンをご用意!!

**ホットスタジオ**  
ホットプログラムと温プログラムにご参加の方は、タオル大小とペットボトル500ml以上をご持参ください!!  
(※外枠が2重線のプログラムが対象となります。)

**表示説明**  
※安全管理の為、プログラムへの途中入退場はご遠慮ください  
※各プログラムの下に記載しております【 】内は、クラスの目的となります