

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

ビヨンドプログラム

月	MONDAY				火 TUESDAY				水 WEDNESDAY				木 THURSDAY				金 土 SATURDAY				日 SUNDAY				
10	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール	
	10:15~10:30 モーニングストレッチ15			10:20~10:50 水中ウォーキング30 藤井祐馬	10:20~11:05 ZUMBA(45min) 今崎美千代 【定員70名】				10:15~10:25 シニアフロッジー10 10:30~10:45 モーニングストレッチ15				10:20~11:10 ラテンエアロ50 横井寿美子				10:20~11:05 バレトン45 三輪郁美								
11	10:40~11:40 ヨガ60 上玉利千鶴子	10:35~11:25 エアロ50 近藤貴衣	10:50~11:10 KOBASトレ ~体幹バランス~	11:00~11:10 水中シニアフロッジー10					10:35~10:55 KOBASトレ ~体幹~	10:50~11:15 カラダうごく15			10:30~11:20 親子ベビー スクール				10:35~10:55 KOBASトレ ~体幹~	10:50~11:10 KOBASトレ ~体幹バランス~	11:00~11:15 カラダうごく15	11:15~11:30 カラダうごく15	10:30~11:20 親子ベビー スクール				
12		11:45~12:05 温ヨガストレッチ20 横山理恵子	11:50~12:05 青竹ピクス@15		11:20~11:50 産前産後ストレッチ30 川崎彩香				11:40~12:25 バンスコア・ダンス45 近藤貴衣	11:30~12:30 ヒップホップ60 志垣玲子			11:40~12:25 リトモス60 寺田友香			11:35~12:35 Group Power 60 井澤哲志 【定員30名】	11:40~12:20 アキア40 佐野文香	11:45~12:45 Group Fight 60 小林真人	11:40~12:40 Group Power 60 北口宗誠 【定員30名】						
13		12:15~13:00 Group Fight 45 小林真人		12:15~12:45 平泳ぎ30 松田任史	12:05~13:05 ヨガ60 山本純子				12:40~13:10 バレトン30 山口陽子	12:45~13:25 ベリーシェイプ40 近藤貴衣			12:20~13:10 エアロ50 三輪郁美			12:25~12:40 青竹ピクス@15	12:25~12:40 アキア40 佐野文香	12:45~13:25 Group Fight 60 小林真人	12:45~13:30 RPBエッセンス45 maiko						
14	13:20~14:05 Group Centery 45 松本亜由美	13:10~14:10 ヒップホップ60 市川裕子	13:20~13:40 KOBASトレ ~体幹~	13:30~14:30 成人 スイミング スクール	13:20~13:50 エアロ30 山本純子	13:15~14:00 Group Centery 45 川崎彩香	13:10~13:25 adidasGYM&RUN15	13:10~13:50 ミットアキア40 森佳代	13:30~14:30 ヨガ60 田中泉	13:40~14:25 ZUMBA(45min) 佐竹知子			13:25~13:55 adidas GYM&RUN30 川崎彩香			13:30~13:50 KOBASトレ ~体幹~	13:30~14:00 エンジョイ マスターズ50 小林由佳	13:10~13:50 エアロ40 増田志乃	12:55~13:55 ヒップホップ60 宮島由加子	13:05~13:25 ストレッチボール®20	13:35~13:55 リフレッシュストレッチ20				
15	14:25~15:05 骨格リセット エクササイズ40 松本亜由美 【定員60名】	14:20~15:20 ジャズダンス60 市川裕子	14:00~14:15 カラダうごく15		14:05~15:05 リトモス60 大城あいり	14:15~15:00 バレトン45 大木真理	14:05~14:20 カラダ・つくる15	14:00~15:00 診療 機能改善 水中運動スクール 片山亜樹	14:45~15:30 Group Fight 45 木村仁美	14:40~15:25 バンスコア・ダンス45 佐竹知子			14:10~14:55 Group Fight 45 井澤哲志	14:15~15:05 フラダンス50 花岡由美子			14:10~14:25 青竹ピクス@15	14:05~15:05 ヨガ60 増田志乃	14:05~14:50 ZUMBA(45min) 花岡由美子	14:55~15:10 adidasGYM&RUN15					
16	15:25~16:10 バレトン45 松本亜由美		15:25~15:40 カラダほぐす15		15:20~16:05 RPBエッセンス45 大木真理				15:40~16:20 ホットヨガ40 小杉優華 【定員35名】	15:45~16:25 アロマストレッチ40 川崎彩香			15:10~15:55 Group Centery 45 小杉優華	15:20~16:00 ステップ40 花岡由美子 【定員30名】			15:10~15:40 ボルドブラ30 伊藤ひとみ	15:20~16:05 Group Blast 45 伊藤彩 【定員30名】	15:15~16:00 ZUMBA(45min) 古市昌代	15:30~15:45 adidasGYM&RUN15	15:15~16:15 Group Power 60 北口宗誠 【定員30名】	15:30~15:50 ストレッチボール®20			
17		15:30~18:30 カワイ 体育教室		15:30~20:00 ジュニア スイミング スクール ※16:30~17:30は スイミングスクール 全コース利用のため ご利用いただけません。	15:30~18:30 ジュニア チアリーディング				16:15~16:35 リフレッシュストレッチ20				16:05~17:05 ピラティススクール 向井いくよ				16:20~17:05 Group Power 45 井澤哲志 【定員30名】	16:20~17:05 Group Power 45 井澤哲志 【定員30名】	16:35~17:20 Group Fight 45 北口宗誠	16:55~17:35 ホットヨガ40 小杉優華 【定員35名】					
18																									
19																									
20	19:40~20:30 エアロ50 富田美香子		20:00~20:15 adidasGYM&RUN15	20:00~21:00 診療 機能改善 水中運動スクール 片山亜樹	19:35~20:15 エアロ40 伊藤ひとみ	19:35~20:20 ホットバレーヨガ45 横山理恵子 【定員35名】			19:15~20:15 ヨガ60 河津真子	19:45~20:30 Group Blast 45 小杉優華 【定員30名】			19:15~20:05 エアロ50 古市昌代	19:45~20:15 adidas GYM&RUN30 伊藤彩			18:15~19:15 ホットバレーヨガ60 横山理恵子 【定員35名】	19:10~20:10 エアロ60 花岡由美子							
21	20:40~21:25 ZUMBA(45min) 富田美香子	20:45~21:30 Group Power 45 北口宗誠 【定員30名】	20:50~21:10 スライズ トレーニング20	20:30~21:00 クロール30 煙山裕一	20:30~21:15 バレトン45 伊藤ひとみ	20:40~21:30 エアロ50 向井いくよ	21:00~21:15 お腹シェイプ15	21:10~22:00 ミットアキア50 青木聡子	20:30~20:45 adidasGYM&RUN15	20:30~21:00 アキア30 藤井祐馬	20:40~21:10 ヒップホップ30 MIKI	20:45~21:30 Group Fight 45 井澤哲志	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 古市昌代	20:25~21:10 Group Fight 45 小林真人			20:20~20:40 ヨガストレッチ20	20:10~20:50 アキア40 青木聡子	20:20~21:05 カラダほぐす15	21:00~22:00 スペシャル マスターズ60 志賀友紀					
22	21:40~22:25 Group Fight 45 北口宗誠	21:40~22:25 Group Centery 45 小杉優華	22:00~22:15 お腹シェイプ15		21:35~22:20 Group Fight 45 木村仁美	21:45~22:25 ホットヨガ40 小杉優華 【定員35名】	21:50~22:05 カラダほぐす15		21:25~22:25 ヒップホップ60 MIKI	21:45~22:25 ホットヨガ40 川崎彩香 【定員35名】			21:25~22:25 リトモス60 土井珠路	21:25~22:25 Group Power 60 北口宗誠 【定員30名】			21:35~21:55 KOBASトレ ~体幹バランス~	22:00~22:15 カラダほぐす15							

休館日

【ご案内】
※スクールは別途、申込が必要です。

【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以上の飲み物