

DAY TIME	月				火				水				木				金				土				日				DAY TIME
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	10:00
10:15~11:00	つきはこのエアロ 10:15~11:00 [栢谷 愛子]	フィールバランス ~美LINE~ 45 10:20~11:05			ヨーガ 45 10:15~11:00 [市川 智子]	まずはこのエアロ 10:20~10:50	からだ充実体操 10:10~10:15		骨盤リセット エクササイズ 45 10:15~11:00 [ナカムラツナコ]	かんたん ラテンエアロ 45 10:20~11:05 [植松 弘美]			ヨーガ 60 10:15~11:15 [中小路 かおり]	かんたんエアロ 10:25~11:10 [田端 範子]			ベリーダンス 45 10:15~11:00 [古俣 明美]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 10:30~11:00					ヨーガ 60 10:30~11:30 [星本 正子]	ジャズダンス 45 10:40~11:25 [ココロ]			11:00		
11:00																													11:00
11:15~12:15	42式 太極拳 60 11:15~12:15 [能登 恵子]	かんたんエアロ 11:20~12:05 [福田 ひとみ]	キッズスイミング 11:00~12:10		つきはこのステップ 11:15~12:00 [市川 智子]	チェア健康体操 55 11:05~12:00 [竹尾 好恵]	キッズスイミング 11:00~12:10		つきはこのエアロ 11:15~12:00 [植松 弘美]	ナニアロハ 45 11:20~12:05 [草西 史子]	キッズスイミング 11:00~12:10		走らないエアロ I 11:30~12:15 [若園 美穂]	ヨガブレンダー 45 11:25~12:10 [田端 範子]	キッズスイミング 11:00~12:10		ラテンエアロ 45 11:15~12:00 [古俣 明美]											12:00	
12:00																													12:00
12:15~13:15	たのしくステップ 12:30~13:15 [福田 ひとみ]	歌謡ヒットダンス 12:30~13:00	はじめてプール 12:20~12:50		健美操 50 ~基礎編~ 12:10~13:00 [宮前 知可子]	かんたん ストリートダンス 45 12:15~13:00 [MICCHI]	まずはこのアクア 12:20~12:50		リトモス 12:20~13:05 [草西 史子]	爽快棒 12:15~12:35	かんたんアクア 12:20~13:05 [まい]		たのしくステップ 12:30~13:15 [若園 美穂]	オリジナル 45 12:25~13:10 [光田 良海]	すいすい平泳ぎ 12:15~12:45		太極拳 60 12:30~13:30 [中村 孝子]	ボールフィットネス 12:50~13:20 [森脇 真由美]										13:00	
13:00																													13:00
13:15~14:00	サウンドオブマッスル 30 13:30~14:00	スマートカーキット 13:15~13:35 爽快棒 13:45~14:05	はじめてバタフライ 13:30~14:00		ZUMBA 45 13:15~14:00 [上利 朋子]	フィールバランス 13:20~13:50	はじめて平泳ぎ 13:35~14:05		たのしくエアロ 45 13:20~14:05 [若崎 保]	マーシャル エキサイト 30 13:30~14:00			サウンド オブ マッスル 45 13:30~14:15	かんたんアクア 13:25~14:10 [光田 良海]	ひきしめ水中 ウォーク 30 12:50~13:20		かんたんエアロ 13:40~14:25 [森脇 真由美]	爽快棒 13:40~14:00										14:00	
14:00																													14:00
14:15~15:00	走らないエアロ I 14:15~15:00 [田端 範子]	かんたん ストリートダンス 45 14:20~15:05 [ユウキ]	アクアソーラン 14:45~15:15		太極拳 45 14:15~15:00 [杉山 匡代]	つきはこのエアロ 14:10~14:55 [知見]	すいすいバタフライ 14:10~14:40		ZUMBA 45 14:20~15:05 [若崎 保]	ヨーガ 45 14:15~15:00 [知見]			たのしくエアロ 45 14:30~15:15 [小林 容子]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 14:40~15:10	すいすい平泳ぎ 14:50~15:20		かんたんエアロ 14:45~15:25 [森脇 真由美]											15:00	
15:00																													15:00
15:15~16:00	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 15:15~16:00 [田端 範子]	ひきしめエアロ 45 15:20~16:05 [植松 弘美]		3	つきはこのステップ 15:15~16:00 [棚橋 孝]	気功 60 15:10~16:10 [廣水 俊之]			走らないエアロ I 15:20~16:05 [上利 朋子]	かんたん ジャズダンス 45 15:15~16:00 [Riho]			健美操 60 ~応用編~ 15:30~16:30 [宮前 知可子]	リトモス 15:25~16:10 [Ami]			ZUMBA 45 14:45~15:25 [AYUMI]	走らないエアロ I 14:35~15:20 [西田 清美]									16:00		
16:00																													16:00
16:15~17:00		爽快棒 16:20~16:40		1	かんたんエアロ 16:15~17:00 [棚橋 孝]	アロマ ストレッチ 30 16:25~16:55			まずはこのステップ 16:20~16:50 [上利 朋子]	爽快棒 16:20~16:40				ヨガブレンダー 45 16:25~17:10 [RURI]			サウンド オブ マッスル 45 15:40~16:25	ヨーガ 45 15:35~16:20 [岡村 仁美]									17:00		
17:00																													17:00
17:15~18:00			キッズスイミング 15:20~20:00																										18:00
18:00																													18:00
18:15~19:00	つきはこのエアロ 18:40~19:25 [森脇 真由美]	ヨーガ 45 19:10~19:55 [芝 富美代]			マーシャル エキサイト 30 19:05~19:35	ストレッチ 20 19:10~19:30			つきはこのエアロ 19:10~19:55 [川西 信行]	ヨーガ 60 19:15~20:15 [石橋 尚美]				かんたんエアロ 18:45~19:30 [加藤 良]	ひきしめお護 15			かんたん ストリートダンス 45 18:40~19:25 [Yoko]										19:00	
19:00																													19:00
19:15~20:00	たのしくエアロ 45 19:40~20:25 [森脇 真由美]	20:10~20:30 部活 ~BUKATSU~	はじめてバタフライ 20:10~20:40	4	ZUMBA 45 19:45~20:30 [AYUMI]	ヨガブレンダー 45 19:40~20:25 [知見]	まずはこのアクア 20:10~20:40		たのしくステップ 20:15~21:00 [福田 ひとみ]	フィールバランス ~美LINE~ 45 20:30~21:15			サウンド オブ マッスル 30 20:45~21:15	HIP HOP 45 20:40~21:25 [光田 良海]	はじめてクロール 20:35~21:05													20:00	
20:00																													20:00
20:15~21:00	マーシャル エキサイト 45 20:40~21:25	リトモス 20:40~21:25 [大曾根 まどか]	まずはこのアクア 20:50~21:20 [森脇 真由美]	3	かんたんエアロ 20:45~21:30 [栢谷 愛子]	HIP HOP 45 20:40~21:25 [Yoko]	水中 ウォーク 30 20:50~21:20		たのしくステップ 20:15~21:00 [福田 ひとみ]	フィールバランス ~美LINE~ 45 20:30~21:15			サウンド オブ マッスル 30 20:45~21:15	HIP HOP 45 20:40~21:25 [光田 良海]	はじめて平泳ぎ 21:10~21:40													21:00	
21:00																													21:00
21:15~22:00	サウンド オブ マッスル 45 21:40~22:25	ストリートダンス 45 21:35~22:20 [Hitomi]	はじめて背泳ぎ 21:25~21:55	4	ひきしめエアロ 45 21:45~22:30 [栢谷 愛子]	21:40~21:55 ひきしめお護 15	すいすいクロール 21:25~21:55		マーシャル エキサイト 60 21:20~22:20	リトモス 21:35~22:20 [ナカムラツナコ]	スタッフ オリジナル 30 21:25~21:55			エアロ オリジナル 60 21:30~22:30 [栢谷 愛子]	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 21:40~22:25 [小林 容子]	マスターズ 45 21:45~22:30												22:00	
22:00																													22:00
22:15~23:00																													23:00
23:00																													23:00
23:15~24:00																													24:00
24:00																													24:00

休館日

整理券を配布するプログラム

スマイルプログラム
(どなたでも気軽にご参加いただける)
プログラムです。

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。
(事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします。)

グループエクササイズ注意事項
 ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
 ※レッスン開始後の途中参加は体に過度の負担をかけるためご遠慮ください。
 ※各レッスンには参加状況により定員がございます。予めご了承ください。
 ※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や定員制・予約制を導入させていただく場合がございます。
 ※ご理解・ご協力をお願いいたします。
 ※祝日のスケジュールは、その曜日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。尚、特別プログラムを行う際は、館内掲示板にて事前にお知らせいたします。
 ※券マーク対象のレッスンにつきまして、祝日には整理券配布を行いません。

スタジオ注意事項
 ※スタジオへは安全のためモップ清掃後入室ください。
 ※ドリンク類の持ち込みは、ペットボトル等をお願いいたします。(フタなし容器はご遠慮ください)
 ※スタジオでのタオルやシューズを使っている場所取りはご遠慮願います。 ※他のお客様の場所取りはご遠慮ください。

プール注意事項
 ※スイムキャップは必ずご着用ください。 ※必ずシャワーを浴び、お化粧・髪型・汗を全て落としてからご利用ください。
 ※アクセサリー・時計・メガネなどの貴金属類は、安全確保の為は必ずしてご利用ください。
 ※遊泳コース数は、レッスンの参加状況により変動する場合がございます。
 ※プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始5分前にコースロープを取りはずしいたします。
 ※プールご利用の際は、案内表示にしたがってご利用ください。