

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。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム  
ビヨンドプログラム

月 休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10:15~10:55 髭髯池小工ササイズ40 遠江愛	10:30~11:30 太極拳60 増岡美奈江		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:05~11:50 ZUMBA(45min) 狩俣有美		11:35~11:50 カラダうごく15	11:10~11:40 水中ジョギング30 スタッフ
12:00~13:00 RPBコントロール60 細瀬淳子	11:50~12:50 バレエ60 浅岡麻衣子	12:00~12:15 カラダつくる15	12:00~12:00 成人 成人 スイミング スクール (初級)
13:15~14:00 バレトン45 菊本恵美	13:10~13:50 ベリーシェイプ40 しょう	13:20~13:40 スライズストレッチ20	13:20~13:50 水中ウォーキング30 吉田悦子
14:10~14:55 Group Fight 45 AYUMI	14:05~15:05 ジャイロキネシス60 中村真二 【39名】	14:00~14:20 フレックスクワッド20	14:00~14:30 背泳ぎ30 定員:15名
15:10~15:50 エアロ40 Naomi	15:20~15:50 温帯水泳ササイズ30 邑川あゆみ	15:30~15:45 adidasGYM&RUN15	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール (乳幼児)
16:00~16:40 髭髯池小工ササイズ40 Naomi	16:00~16:30 温プリーニア ※ストレッチ等で ご自由に利用ください		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール (幼児)
			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
18:30~19:30 ヨガ60 REI	18:30~19:00 温プリーニア ※ストレッチ等で ご自由に利用ください		18:30~20:00 ジュニア スイミング スクール (育成・選手育成)
19:45~20:30 deepWORK@45 深田昇希	19:25~20:10 リトモス45 MAORI		19:15~19:45 adidasGYM&RUN30 東條奈美恵
20:40~21:25 Group Fight 45 NAMI	20:35~21:05 温ストレッチボール@30 田中光樹	21:00~21:20 TRX20	20:00~21:00 Group Power 60 RIE 【34名】
21:40~22:25 Group Power 45 AI 【34名】	21:20~22:20 ジャズダンス60 庭野章子	21:35~21:50 カラダほぐす15	20:15~21:15 温ヨガ60 小澤登

WEDNESDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10:20~11:20 Group Power 60 SHOKI 【34名】	10:15~10:30 青竹ピクス@15		10:10~11:00 親子ベビースクール
	11:00~11:30 パワーステップ@30 石川泰子	11:00~11:15 カラダつくる15 11:20~11:35 カラダほぐす15	11:00~11:00 成人 成人 スイミング スクール (初級)
11:40~12:40 ヨガ60 伊藤歩	11:45~12:30 ZUMBA(45min) 石川泰子		12:10~12:10 バクフア@30 定員:15名
	12:45~13:05 温ストレッチボール@20 東條奈美恵		12:50~13:20 髭髯池小工ササイズ30 邑川あゆみ
	13:20~14:20 ジャズダンス60 深澤千恵		13:35~14:15 エアロ40 小山貴史
	14:25~15:25 フラダンス60 長嶋ヒサ子		14:30~15:00 髭髯池小工ササイズ30
	14:35~15:35 温ヨガ60 内山忍 【30名】		14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール (乳幼児)
	15:40~16:40 RPBコントロール60 鈴木京香		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール (幼児)
			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
	17:40~18:40 aveXダンススクール キッズSTARTER (小学1年生~小学6年生)		17:40~18:40 aveXダンススクール キッズ (小学2年生~小学6年生)
	18:50~19:50 aveXダンススクール キッズBASIC (小学1年生~小学6年生)		18:30~20:00 ジュニア スイミング スクール (育成・選手育成)
	19:15~19:45 adidasGYM&RUN30 東條奈美恵		19:30~20:00 リトモス30 狩俣有美
	20:00~21:00 Group Power 60 RIE 【34名】		20:15~21:00 Group Fight 45 KAORI
	20:15~21:15 温ヨガ60 小澤登	20:40~20:55 カラダつくる15	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 狩俣有美
		20:40~20:55 カラダつくる15	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 渡辺咲子
	21:30~21:50 温ストレッチボール@20 スタッフ		21:15~22:15 ヨガ60 土屋良子

THURSDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10:20~11:20 RPBコントロール60 三宮菜緒	10:15~10:30 温モニョングストレッチ15		10:10~11:00 親子ベビースクール
	10:40~11:10 温帯水泳ササイズ30 遠江愛		11:05~11:50 4泳法45 甲能由美子
11:35~12:20 ZUMBA(45min) しょう	11:30~12:10 髭髯池小工ササイズ40 東條奈美恵	11:30~11:45 カラダうごく15	12:00~12:00 成人 成人 スイミング スクール (初級)
12:30~13:15 Group Fight 45 NAMI	12:40~13:20 ベリーシェイプ40 しょう		12:30~13:00 スイミング スクール (初級)
13:35~14:35 ロー&シェイプ60 渡辺俊治郎	13:30~14:30 ヨガ60 中嶋一恵 【30名】	14:00~14:20 フレックスクワッド20	14:10~14:40 クロール30 定員:15名
14:45~15:15 パワーステップ@30 しょう			15:00~15:20 TRX20
15:35~16:20 Group Power 45 KOUKI 【34名】	15:20~16:20 健美操60 小西良子		15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール (幼児)
	16:35~18:30 温プリーニア ※ストレッチ等で ご自由に利用ください		16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
	19:30~20:00 リトモス30 狩俣有美		18:30~20:00 ジュニア スイミング スクール (育成・選手育成)
20:15~21:00 Group Fight 45 KAORI	20:20~21:05 ZUMBA(45min) 狩俣有美	20:45~21:00 おなかシェイプ15	20:30~21:30 成人スイミングスクール (中級)
21:15~22:15 ヨガ60 土屋良子	21:20~22:20 ヒップホップ60 SHIN-GO	21:15~21:30 adidasGYM&RUN15	

FRIDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10:20~11:20 健美操60 小西良子			10:10~11:00 親子ベビースクール
11:30~12:20 ステップ50 末木美加	10:40~11:40 バレエ60 REI	11:00~11:20 TRX20	11:00~11:00 成人 成人 スイミング スクール (中級)
12:30~13:20 エアロ50 末木美加	12:00~13:00 ヨガ60 REI 【35名】	12:15~12:30 カラダほぐす15	12:10~13:10 スペシャルマスターズ60 小林干弘
13:30~14:00 ZUMBA(30min) 末木美加	13:10~13:50 エアロ40 N	12:40~13:00 フレックスクワッド20	13:20~13:50 ミットアクア30 邑川あゆみ
14:15~15:15 RPBコントロール60 N	14:10~15:10 太極拳60 河原佳久	14:20~14:35 おなかシェイプ15	14:00~14:30 平泳ぎ30 【15名】
15:25~16:25 ヨガ60 中嶋一恵	15:25~16:05 温アロマストレッチ40 東條奈美恵	14:45~15:05 フレックスクワッド20	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール (乳幼児)
	16:10~19:00 温プリーニア ※ストレッチ等で ご自由に利用ください	15:15~15:30 カラダほぐす15	15:30~16:30 ジュニア スイミング スクール (幼児)
			16:30~17:30 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
			17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
19:30~20:00 バレトン30 喜多智美	19:45~20:05 温ストレッチボール@20 青柳香菜子		18:30~20:00 ジュニア スイミング スクール (育成・選手育成)
20:15~21:00 Group Fight 45 TOMO	20:15~20:55 温帯水泳ササイズ30 青柳香菜子	20:40~20:55 ARKEサーキット15	
21:15~22:15 Group Power 60 SHIN 【34名】	21:10~21:55 deepWORK@45 佐藤梨絵	21:20~21:35 おなかシェイプ15	

SATURDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10:20~11:20 パワーヨガ60 喜多智美	10:20~11:20 バレエ60 REI	10:30~10:45 おなかシェイプ15	10:00~11:00 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
11:35~12:20 Group Fight 45 AYUKI	11:30~12:30 ウォーカリズム60 押見朋子	11:00~11:20 スライズストレッチ20	11:00~12:00 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
12:35~13:35 Group Power 60 TOMO 【34名】	13:15~14:15 ジャズダンス60 Kazu	12:45~13:00 adidasGYM&RUN15	13:00~14:00 ジュニア スイミング スクール (幼児)
13:50~14:50 ヨガ60 石田麻里	14:20~15:20 ジャズダンス60 Kazu	14:30~14:50 ローニングヨガ20	14:00~15:00 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
15:10~15:50 エアロ40 山本亜子	15:35~16:20 バレトン45 喜多智美	15:00~15:20 ヨガストレッチ20	15:00~16:00 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
16:10~16:50 ステップ40 山本亜子	16:35~17:15 温ヨガ40 喜多智美 【30名】	16:30~16:45 おなかシェイプ15	16:00~17:30 ジュニア スイミング スクール (選手育成)
17:00~18:00 Group Power 60 AYUKI 【34名】	17:30~17:50 温ストレッチボール@20 スタッフ		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
18:15~18:55 髭髯池小工ササイズ40 東條奈美恵	18:10~19:30 温プリーニア ※ストレッチ等で ご自由に利用ください		18:30~20:00 ジュニア スイミング スクール (育成・選手育成)
19:10~20:10 Group Fight 60 AI			

SUNDAY			
Aスタジオ	Bスタジオ	FTA	プール
10:25~11:15 エアロ50 末木美加	10:00~11:10 温プリーニア ※ストレッチ等で ご自由に利用ください		10:10~11:00 親子ベビースクール
11:25~12:15 ステップ50 末木美加	11:35~12:05 adidasGYM&RUN30 田中光樹		11:10~11:40 水中ウォーキング30 足立電之介
12:30~13:00 ZUMBA(30min) 末木美加	12:15~13:15 ジャズダンス60 深澤千恵	12:15~12:30 おなかシェイプ15	12:30~13:30 成人 成人 スイミング スクール (初級)
13:15~14:00 Group Power 45 SHOKI 【34名】	13:20~13:50 ジャズダンス60 深澤千恵		13:30~14:30 ジュニア スイミング スクール (中級)
14:10~15:10 Group Fight 60 SHOKI	14:05~15:05 温ヨガ60 高田いっせい 【30名】		14:00~15:00 ジュニア スイミング スクール (幼児小学生)
15:25~16:15 エアロ50 小山貴史	15:15~16:15 パワーヨガ60 Naomi	15:00~15:20 フレックスクワッド20	15:00~15:20 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
16:30~17:30 Group Power 60 TOMO 【34名】	16:30~17:00 エアロ30 小山貴史	16:30~16:50 スライズストレッチ20	16:00~17:30 ジュニア スイミング スクール (選手育成)
	17:10~17:25 adidasGYM&RUN15		17:30~18:30 ジュニア スイミング スクール (小中学生)
	17:40~18:00 温ストレッチボール@20 田中光樹		17:45~18:30 Group Fight 45 ICHIRO
	18:20~19:00 アロマストレッチ40 喜多智美		

### アウトドアプログラムスケジュール

【火】19:00~20:00 ラン&ジョグ  
【土】10:30~11:30 ラン&ジョグ  
《集合場所》ラウンジにお集まりください。

### ジュニアスイミング実施中のプール利用

ジュニアスイミング実施時間中にも、フリー遊泳コース、水中ウォーキングコースを設定しております。時間帯により利用頂けるコース数、利用方法が変わりますので、随時、プールスタッフよりご案内させていただきます。