

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

ビヨンドプログラム

月  
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:30~11:30 エアロ60 佐伯京子	10:30~11:10 ボディメイクヨガ40 米山美樹	10:15~10:45 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	10:10~11:00 親子ベビースクール
11:45~12:45 Group Power 60 米山美樹	11:40~12:40 健美操60 迎しのふ	11:45~12:00 おなかシェイプ15	11:00~11:30 クロール30(奇数月) 背泳ぎ30(偶数月) 春日孝行
13:00~13:45 RPBコントロール45 清美	13:00~13:30 adidasGYM&RUN30 柴田亮	13:05~13:35 水中ウォーキング30 手塚寛子	11:30~12:00 4泳法50 星野美雪
14:00~14:45 バクステーション45 石川泰子	14:00~14:20 ActivMotion Bar® 20	13:35~14:05 アクア30 手塚寛子	12:00~12:45 パーソナルレッスン 田口聖子
15:00~16:00 ヨガ60 藤井由美	15:00~15:50 ジュニア クラシックバレエA 幼児 3歳~6歳	15:00~15:20 ストレッチポール®20	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級
16:10~17:05 ジュニア チャアリーディング 4歳~小2	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエB 幼児・小学生	16:00~16:30 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
17:05~18:05 ジュニア チャアリーディング 小2~小5	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール	13:00~13:20 ストレッチポール®20
18:05~19:05 ジュニア チャアリーディング 小5~中3	18:30~19:30 Group Power 60 栗田啓太郎	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子	13:15~13:45 水中ウォーキング30 Meg
19:30~20:15 Group Fight 45 矢島弘之	19:30~20:20 ラテンエアロ50 Meg	15:40~16:40 ヨガ60 笹谷侑加	13:30~13:50 ヨガストレッチ20
20:25~21:15 ボディメイク50 HIROKO	20:40~21:25 ヒップホップ45 藤川和美	16:40~17:40 ジュニア カワイ体育教室 小1~小6	13:45~14:15 アクア30 Meg
21:30~22:15 Group Power 45 柴田亮	21:35~22:05 リラクゼーション/ヨガ30 トレーナー	18:25~19:05 ステップ40 舟生卓馬	14:00~14:20 ストレッチポール®20

WEDNESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:20~11:20 バクステーション40 佐伯京子	10:00~11:00 ヨガ カワイ体育教室 2歳	10:15~10:30 青竹ピクス®15	10:10~11:00 親子ベビー スクール 乳幼児 スクール
11:35~12:35 ステップ60 佐伯京子	11:40~12:40 健美操60 荒川享子	11:00~11:15 おなかシェイプ15	11:10~12:00 4泳法50 星野美雪
12:50~13:35 バレトン45 松原史宜	13:00~13:20 ストレッチポール®20	11:30~11:50 ActivMotion Bar® 20	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級
13:50~14:30 エアロ40 藤原和佳子	14:00~14:15 おなかシェイプ15	13:00~13:20 ストレッチポール®20	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子	15:00~15:15 カラダつくる15	13:30~13:50 ヨガストレッチ20	13:15~13:45 水中ウォーキング30 Meg
15:40~16:40 ヨガ60 笹谷侑加	16:00~16:30 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	14:00~14:20 ストレッチポール®20	13:30~13:50 ヨガストレッチ20
18:30~19:30 Group Power 60 栗田啓太郎	19:30~19:50 ストレッチポール®20	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子	13:45~14:15 アクア30 Meg
19:45~20:30 RPBコントロール45 島川千尋	19:40~20:20 エアロ40 藤牧智子	15:40~16:40 ヨガ60 笹谷侑加	14:00~14:20 ストレッチポール®20
20:40~21:25 Group Fight 45 松村寿美	20:30~21:30 パワーヨガ60 藤井美恵	16:40~17:40 ジュニア カワイ体育教室 小1~小6	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子
21:35~22:05 adidasGYM&RUN30 トレーナー	21:40~22:20 リラクゼーション/ヨガ40 藤井美恵	18:25~19:05 ステップ40 舟生卓馬	15:00~15:20 ストレッチポール®20

THURSDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:15~11:15 ヨガ60 齊藤佳美	10:30~11:20 ラテンエアロ50 藤原和佳子	10:15~10:30 青竹ピクス®15	10:10~11:00 親子ベビー スクール
11:30~12:15 RPBコントロール45 津村朱美	11:40~12:40 健美操60 荒川享子	11:00~11:15 おなかシェイプ15	11:10~12:00 4泳法50 星野美雪
12:25~13:10 ZUMBA(45min) 石川泰子	12:00~12:20 ActivMotion Bar® 20	12:00~12:20 ストレッチポール®20	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級
13:20~14:10 エアロ50 寺平愛	14:00~14:15 おなかシェイプ15	12:25~13:10 ZUMBA(45min) 石川泰子	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹	15:00~15:15 カラダつくる15	13:00~13:15 おなかシェイプ15	13:15~13:45 水中ウォーキング30 Meg
15:25~16:10 Group Fight 45 若井優太	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエB 幼児・小学生 5歳~8歳	13:30~13:50 ヨガストレッチ20	13:45~14:15 アクア30 Meg
18:25~19:05 ステップ40 舟生卓馬	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳	14:00~14:20 ストレッチポール®20	14:00~14:20 ストレッチポール®20
19:15~20:15 エアロ60 舟生卓馬	18:25~19:05 ステップ40 舟生卓馬	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子	14:00~14:20 ストレッチポール®20
20:25~21:10 ZUMBA(45min) 加藤美恵	20:35~21:15 ボディメイクヨガ40 藤井美恵	15:40~16:40 ヨガ60 笹谷侑加	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子
21:20~22:05 Group Fight 45 宇佐美園爽	21:25~21:55 リラクゼーション/ヨガ30 トレーナー	16:40~17:40 ジュニア カワイ体育教室 小1~小6	15:00~15:20 ストレッチポール®20

FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:10~11:10 機名時太極拳60 鎌倉志保子	10:00~10:40 ジュニア 幼児小ミック 1歳 今年度1歳になったお子様	10:15~10:45 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	10:10~11:00 親子ベビー スクール 乳幼児 スクール
11:20~12:20 ヨガ60 堀典子	10:50~11:30 ジュニア 幼児小ミック 1歳~2歳児 今年度2歳になったお子様	10:50~11:10 ActivMotion Bar® 20	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:35~13:20 バレトン45 松原史宜	11:40~12:20 ジュニア 幼児小ミック 2歳~3歳児(幼稚園入園前) 今年度3歳になったお子様	11:30~11:45 おなかシェイプ15	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
13:35~14:35 ボディシェイプ60 藤川和美	12:00~12:15 カラダつくる15	12:00~12:20 ActivMotion Bar® 20	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級
14:45~15:35 エアロ50 佐伯京子	13:00~13:15 おなかシェイプ15	12:25~13:10 ZUMBA(45min) 石川泰子	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
15:50~16:35 パワーヨガ45 米山美樹	13:30~13:45 adidasGYM&RUN15	13:20~14:10 エアロ50 寺平愛	13:15~13:45 水中ウォーキング30 Meg
18:55~19:55 ステップ60 佐伯京子	13:50~14:05 ミットアクア50 佐伯京子	14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹	13:30~13:50 ヨガストレッチ20
20:10~21:10 Group Power 60 若井優太	14:00~14:20 ヨガストレッチ20	15:25~16:10 Group Fight 45 若井優太	14:00~14:20 ストレッチポール®20
21:20~21:50 adidasGYM&RUN30 トレーナー	14:40~15:40 ジュニア クラシックバレエB 小学生 7歳~12歳	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子

SATURDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:10~11:00 太極拳50 岡野すみえ	10:30~11:20 ジュニア クラシックバレエA 幼児 3歳~6歳	10:15~10:45 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	10:10~11:00 親子ベビー スクール 乳幼児 スクール
11:10~11:50 エアロ40 HIROKO	11:35~12:35 ヨガ60 中嶋一恵	11:00~11:30 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:00~12:50 ステップ50 HIROKO	12:00~12:20 ストレッチポール®20	12:00~12:50 ステップ50 HIROKO	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初級
13:00~13:45 Group Fight 45 松村寿美	13:00~14:00 ジュニア クラシックバレエB 小学生 7歳~12歳	13:00~13:45 Group Fight 45 松村寿美	13:15~14:05 ミットアクア50 佐伯京子
14:00~14:45 Group Power 45 松村寿美	14:40~15:40 ジュニア 空手	14:00~14:20 ヨガストレッチ20	14:00~14:20 ヨガストレッチ20
15:00~16:00 エアロ60 池田将英	15:00~15:20 ストレッチポール®20	14:45~15:35 エアロ50 佐伯京子	14:45~15:25 ステップ40 藤原和佳子
16:10~17:10 ボディシェイプ60 酒巻靖子	16:00~17:20 ジュニア クラシックバレエIE 小中学生 ~15歳	15:50~16:35 パワーヨガ45 米山美樹	15:00~15:15 カラダつくる15
17:20~17:50 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	17:30~18:50 ジュニア クラシックバレエIE 小中学生 ~15歳	16:10~17:00 ボディシェイプ50 HIROKO	15:30~15:50 ストレッチポール®20
18:05~18:50 ZUMBA(45min) 加藤美恵	17:10~18:10 Group Fight 60 矢島弘之	16:40~17:40 ジュニア カワイ体育教室 小1~小6	16:00~16:30 サーキット トレーニング30 【映像のみ】
19:05~20:05 ヒップホップ60 加藤美恵	17:30~18:30 ヨガ60 遠山知世	18:25~19:05 ステップ40 舟生卓馬	16:30~16:45 おなかシェイプ15
19:15~20:15 ヨガ60 笹谷侑加	19:30~19:50 ストレッチポール®20	19:15~20:15 エアロ60 舟生卓馬	17:00~17:20 ストレッチポール®20

SUNDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:25~11:15 ステップ50 藤川和美	10:25~11:05 リラクゼーション/ヨガ40 藤井美恵	10:15~10:45 サーキット トレーニング30 【映像のみ】	10:10~11:00 親子ベビー スクール
11:30~12:30 ヨガ60 新倉妙子	12:00~12:20 ActivMotion Bar® 20	11:30~12:30 ヨガ60 新倉妙子	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:40~13:25 Group Fight 45 若井優太	12:15~13:15 ジュニアダンス 4歳~小学4年	12:40~13:25 Group Fight 45 若井優太	12:00~14:00 ジュニア スイミング スクール
13:40~14:40 Group Power 60 栗田啓太郎	13:15~14:15 ジュニアダンス 小学5年~中学生	13:40~14:40 Group Power 60 栗田啓太郎	13:00~13:15 おなかシェイプ15
14:55~15:55 エアロ60 HIROKO	15:00~15:30 adidasGYM&RUN30 トレーナー	14:55~15:55 エアロ60 HIROKO	14:00~14:15 おなかシェイプ15
16:10~17:00 ボディシェイプ50 HIROKO	15:40~16:25 ZUMBA(45min) 狩俣有美	15:00~16:00 エアロ60 池田将英	14:05~14:35 水中ウォーキング30 上村幸子
17:10~18:10 Group Fight 60 矢島弘之	16:30~16:45 おなかシェイプ15	16:10~17:00 ボディシェイプ60 酒巻靖子	14:35~15:05 アクア30 上村幸子
19:05~20:05 ヒップホップ60 加藤美恵	17:00~17:20 ストレッチポール®20	17:20~17:50 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	15:10~16:00 4泳法50

ランニングサークル  
土・10:15~11:15 トレーナー