

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	10:15~10:35 フックスクジャンプ20 【映像】	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	12:00~12:20 ストレッチボール®20	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 平泳ぎ30(奇数月) バタフライ30(偶数月) 春日孝行
14:00~14:45 パーソナルレッスン45 石川泰子	14:00~14:45 Group Fight 45 岩井優太	14:00~14:20 ActivMotion Bar® 20	12:00~12:45 スイミングパーソナル 田口聖子
15:00~16:00 ヨガ60 藤井由美	15:00~15:50 ジュニア カラダつくる15	15:00~15:20 カラダつくる15	13:35~14:05 アクア30 手塚寛子
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IB 幼児小学生	16:00~16:20 フックスクジャンプ20 【映像】	14:10~14:40 スイミング パーソナルレッスン 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	18:05~19:05 ジュニア チャアリーディング 小5~中3	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
19:30~20:15 Group Fight 45 矢島弘之	19:30~20:20 ラテンエアロ50 Meg	19:30~19:50 ストレッチボール®20	13:40~14:40 ボディシェイプ60 酒巻靖子
20:25~21:15 ボディシェイプ50 HIROKO	20:30~21:30 ヨガ60 佐藤奈々子	20:00~20:15 カラダつくる15	13:50~14:30 エアロ40 桑原和佳子
21:30~22:15 Group Power 45 柴田亮	21:45~22:15 【女性専用】 トレーニングスタジオ	20:00~21:00 エンジョイ マスターズ60 日下叶子	14:50~15:30 ステップ40 桑原和佳子

WEDNESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:20~11:20 パーソナルレッスン40 佐伯京子	10:00~11:00 ヨガ ガク保羅 2~3歳 (2歳から年長までのお子様)	10:15~10:35 フックスクジャンプ20 【映像】	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	12:00~12:20 ActivMotion Bar® 20	11:10~12:00 4泳法50 星野美雪
12:45~13:30 パレトン45 松原史宜	13:40~14:40 ボディシェイプ60 酒巻靖子	14:50~15:30 ステップ40 桑原和佳子	12:00~13:00 成人 スイミング スクール 初中级
14:50~15:30 ステップ40 桑原和佳子	15:30~16:30 ジュニア カワイ体育教室 年少~年長 3歳~6歳	15:00~15:15 カラダつくる15	13:20~14:10 エアロ50 寺平愛
15:40~16:40 ヨガ60 笹谷侑加	16:00~16:20 フックスクジャンプ20 【映像】	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエIB 幼児小学生 5歳~8歳	14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹
16:40~17:40 ジュニア カワイ体育教室 小1~小6	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳	17:20~18:50 ジュニア クラシックバレエIE 小中学生 ~15歳	15:00~15:50 エアロ60 池田将英
18:30~19:30 Group Power 60 栗田啓太郎	18:05~19:05 ジュニア チャアリーディング 小5~中3	17:20~17:50 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	15:00~16:00 エアロ60 池田将英
19:40~20:25 RPBコントロール45 島川千尋	19:30~20:20 ラテンエアロ50 Meg	18:05~18:50 ZUMBA(45min) 加藤美恵	14:45~15:35 エアロ50 佐伯京子
20:35~21:20 Group Fight 45 松村寿美	20:30~21:30 パワーヨガ60 藤井美恵	19:05~20:05 ヒップホップ60 加藤美恵	14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹
21:30~22:00 【女性専用】 トレーニングスタジオ	21:40~22:20 【女性専用】 パーソナルレッスン40 藤井美恵	19:15~20:15 ヨガ60 笹谷侑加	15:00~16:00 エアロ60 池田将英

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 桑原和佳子	10:15~10:30 青竹ビクス®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	11:30~12:15 ヒップホップ45 AKANE	11:00~11:15 おなかシェイプ15	11:10~11:55 スイミング パーソナル 田口聖子
12:25~13:10 ZUMBA(45min) 石川泰子	12:25~13:10 【女性専用】 パーソナルレッスン40 AKANE	12:00~12:20 ヨガストレッチ20	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
13:20~14:10 エアロ50 寺平愛	13:30~14:35 ボディシェイプ60 藤井美恵	13:15~13:45 水中ウォーキング30 Meg	13:15~13:45 水中ウォーキング30 Meg
14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹	15:00~15:50 クラシックバレエIB 幼児 3歳~6歳	15:00~15:15 カラダつくる15	13:45~14:15 アクア30 Meg
16:20~17:20 ムーンセラピーヨガ60 米山美樹	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエIB 幼児小学生 5歳~8歳	16:00~16:20 フックスクジャンプ20 【映像】	14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹
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	18:05~19:05 ジュニア チャアリーディング 小5~中3	15:00~20:00 ジュニア スイミング スクール
19:15~20:15 エアロ60 舟生卓馬	19:30~20:15 パレトン45 松原史宜	19:30~19:50 ストレッチボール®20	16:20~17:20 ムーンセラピーヨガ60 米山美樹
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	20:00~20:15 カラダつくる15	17:00~18:20 ジュニア クラシックバレエICD 小学生 8歳~12歳
21:20~22:05 Group Fight 45 宇佐美園爽	21:30~22:00 【女性専用】 トレーニングスタジオ	20:30~20:45 おなかシェイプ15	18:25~19:05 ステップ40 舟生卓馬

FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ジム	プール
10:15~11:15 楊名時太極拳60 鎌倉志保子	10:00~10:40 ジュニア 幼児トミック 1歳児 今年度1歳になったお子様	10:15~10:30 青竹ビクス®15	10:10~11:00 親子ベビースクール 乳幼児 スクール
11:25~12:25 ヨガ60 堀典子	10:50~11:30 ジュニア 幼児トミック 1歳~2歳児 今年度2歳になったお子様	11:00~11:15 adidasGYM&RUN15	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:35~13:20 パレトン45 松原史宜	11:40~12:20 ジュニア 幼児トミック 2歳~3歳児(幼稚園入園前) 今年度3歳になったお子様	12:00~12:20 ActivMotion Bar® 20	11:00~12:00 成人 スイミング スクール 中級
13:35~14:35 ボディシェイプ60 藤井美恵	12:50~13:20 ヒップホップ30 藤井美恵	13:15~14:05 ミットアクア50 佐伯京子	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
14:45~15:35 エアロ50 佐伯京子	13:30~14:10 ボディメイクヨガ40 金川亜希	14:00~14:15 おなかシェイプ15	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	14:20~14:50 adidasGYM&RUN30 トレーナー	14:40~15:40 ジュニア 空手	14:25~15:10 Group Power 45 米山美樹
20:10~21:10 Group Power 60 岩井優太	20:00~21:00 ヨガ60 笹谷侑加	15:00~15:20 カラダつくる15	15:00~15:50 クラシックバレエIB 幼児 3歳~6歳
21:20~21:50 adidasGYM&RUN30 トレーナー	21:15~21:45 【女性専用】 トレーニングスタジオ	16:00~16:20 フックスクジャンプ20 【映像】	16:00~16:50 ジュニア クラシックバレエIB 幼児小学生 5歳~8歳

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IA 幼児 3歳~6歳	11:00~11:20 フックスクジャンプ20 【映像】	10:10~11:00 親子ベビースクール
11:10~11:50 エアロ40 HIROKO	11:35~12:35 ヨガ60 中嶋一恵	12:00~12:20 ストレッチボール®20	11:10~12:00 成人 スイミング スクール 初級
12:00~12:50 ステップ50 HIROKO	12:00~12:50 ステップ50 HIROKO	13:00~13:20 ActivMotion Bar® 20	12:00~13:00 エンジョイ マスターズ60 田口聖子
13:00~13:45 Group Fight 45 宇佐美園爽	13:00~14:00 ジュニア クラシックバレエIB 小学生 7歳~12歳	14:00~14:15 おなかシェイプ15	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	15:00~15:20 カラダつくる15	14:00~14:45 Group Power 45 松村寿美
15:00~16:00 エアロ60 池田将英	15:00~16:00 エアロ60 池田将英	16:00~16:15 カラダつくる15	14:55~15:55 エアロ60 HIROKO
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	17:20~17:50 腰痛予防ストレッチ30 酒巻靖子	15:00~15:30 adidasGYM&RUN30 トレーナー
17:20~18:10 Group Fight 60 矢島弘之	17:30~18:50 ジュニア クラシックバレエIE 小中学生 ~15歳	18:05~18:50 ZUMBA(45min) 加藤美恵	15:40~16:25 ZUMBA(45min) 狩俣有美
19:05~20:05 ヒップホップ60 加藤美恵	19:15~20:15 ヨガ60 笹谷侑加	19:05~20:05 ヒップホップ60 加藤美恵	16:10~17:00 ボディシェイプ50 HIROKO
			17:10~18:10 Group Fight 60 矢島弘之

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 【女性専用】 パーソナルレッスン40 藤井美恵	11:00~11:20 フックスクジャンプ20 【映像】	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	12:00~12:20 ストレッチボール®20	12:00~14:00 ジュニア スイミング スクール
12:40~13:25 Group Fight 45 岩井優太	13:00~13:15 おなかシェイプ15	14:05~14:35 水中ウォーキング30 上村幸子	14:35~15:05 アクア30 上村幸子
13:40~14:40 Group Power 60 栗田啓太郎	14:00~14:15 おなかシェイプ15	15:10~16:00 4泳法50 小澤柚樹	15:00~15:20 ストレッチボール®20
16:10~17:00 ボディシェイプ50 HIROKO	17:10~18:10 ヨガ60 遠山知世		16:00~16:15 カラダつくる15

ランニングサークル
土・10:15~11:15 トレーナー

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22