

月曜日 (MON)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:20~10:05	Spine Care&Breath 友兼 定員:30名			
10:00				
10:20~10:50	はじめてエアロplus 八木 定員:30名	10:20~11:00 ピラティス40 友兼	10:30~11:00 水中ウォーク 田中(久)	10:30~11:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ 金井
11:00				
11:10~11:55	BODYBALANCE45 定員:40名	11:20~12:05 RITMOS45 友兼	11:10~11:40 エンジョイアクア30 田中(久)	
12:00				
12:20~13:00	エンジョイエアロ40 田中(理)	12:20~13:10 かんたんヒップホップ50 LISA	12:50~13:40 スイミングサークル	
13:00	ZUMBA 13:15~14:00 ZUMBA YUNA			13:45~14:30 BASIC ★基本★ kozue
14:00				
14:15~15:05	オリジナルエアロ50 村方	14:30~15:00 STRONG NATION YUNA		
15:00				
15:20~15:50	LES MILLS DANCE30	15:20~15:50 アロマヨガ30 定員:25名	15:30~16:00 エンジョイアクア30	15:00~15:45 HEALTHY ★むくみ解消★ kozue
16:00				
16:15~16:45	はじめてエアロ30 田中(理)			
17:00				
18:00				
19:00	CENTERGY 19:00~19:45 Group Centergy45 NAOKO 定員:40名		19:00~19:30 シェイプアクア30 沖	19:00~19:45 AROMA ★アロマ★ 本吉
20:00	groove 20:10~20:55 Group Groove45 MOCHI	20:10~20:50 かんたんステップ40 沖 定員:25名		20:15~21:00 POINT ★お腹引き締め★ 住谷
21:00	LES MILLS BODYATTACK 21:15~21:45 BODYATTACK30	21:15~22:05 かんたんヒップホップ50 KENTAROU		
22:00				

火曜日 (TUE)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:00	ウェーブストレッチ30 八木			
10:00				
10:20~11:10	オリジナルエアロ50 塩谷	10:20~10:50 Group Active30 定員:25名		10:45~11:30 BASIC ★基本★ 松尾
11:00	groove 11:25~12:10 Group Groove45 RIKO	11:25~12:15 チャレンジステップ50 塩谷 定員:25名	11:00~11:30 シェイプアクア30	
12:00				
12:30~13:00	BODYATTACK30	12:30~13:20 RINOダンス50 RINO		
13:00				
13:30~14:30	太極拳 伊藤	13:35~14:20 LES MILLS DANCE45 KUMI	14:00~14:20 初級クロール	13:15~14:00 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Yacco
14:00				
14:45~15:30	Group Centergy45 定員:40名	14:40~15:20 オリジナルエアロ40 瀬尾	14:25~14:45 初級平泳ぎ	
15:00				
15:40~16:00	ウェーブストレッチ20 尾越	15:40~16:10 オリジナルアクア30		
16:00				
16:15~17:00	リトルキッズ RINO			
17:00				
17:15~18:15	ビギナー RINO			
18:00				
19:00	ACTIVE 19:00~19:45 Group Active45 定員:30名			19:00~19:45 HEALTHY ★むくみ解消★ YU
20:00	fight 20:05~20:50 Group Fight45 DAICHI	20:00~20:50 エンジョイエアロ50 瀬尾	20:00~20:50 スイミングサークル	20:15~21:00 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ YU
21:00	LES MILLS DANCE 21:15~21:45 LES MILLS DANCE30	21:10~21:50 フィットネスフラ40 本田		
22:00				

水曜日 (WED)

	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:10	朝ヨガ40 中井 定員:40名			9:30~10:15 HEALTHY ★むくみ解消★ りな
10:00				
10:30~11:15	CENTERGY Group Centergy45 MIYUKI 定員:40名	10:20~11:10 太極拳 谷本	10:40~11:10 エンジョイアクア30 沖	10:45~11:30 SHAPE UP ★ボディメイク★ りな
11:00				
11:40~12:10	からだ整える30 藤中	11:40~12:25 Group Power45 定員:25名	11:20~11:50 膝・腰コンディショニング 沖	
12:00				
12:30~13:00	はじめてエアロ30 藤中		奇数月→平泳ぎ 偶数月→バタフライ	
13:00				
13:30~14:10	シェイプピクス 井上	13:20~14:00 ヨガ40 中井 定員:25名	13:15~13:45 中級(平泳ぎ・バタフライ) 竹中	13:20~14:05 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
14:00				
14:40~15:30	オリジナルエアロ50 北村	14:30~15:10 フィットネスフラ40 本田	14:30~15:00 水中ウォーク 中井	
15:00				
15:45~16:30	RITMOS45 北村		15:30~16:00 エンジョイアクア30 中井	
16:00				
17:00				
18:00				
18:30~19:20	エンジョイエアロ50 友兼		19:00~19:30 エンジョイアクア30 田中(久)	
19:00				
19:35~20:05	UBOUND30 RIKA 定員:25名			19:30~20:15 BASIC ★基本★ Yacco
20:00				
20:20~21:05	BODYCOMBAT45	20:20~20:50 ホールドフラ 住谷		
21:00				
21:20~21:50	CENTERGY Group Centergy30 NAOKO 定員:40名	ZUMBA YUNA		21:00~21:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ 藤中
22:00				

金曜日 (FRI)

時間	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00				
9:30~10:10	朝ヨガ40 沖 定員:40名			
10:30~11:10	バランスコーディネーション 川本	10:20~11:00 かんたんステップ40 友兼 定員:25名		10:30~11:15 POINT ★お尻引き締め★ kozue
11:30~12:10	エンジョイエアロ40 川本	11:25~12:10 Spine Care&Breath 友兼 定員:25名	11:40~12:10 ボールアクア30 田中(久) 定員:30名	
12:30~13:15	CENTERGY Group Centerqy45 定員:40名	12:40~13:20 ベーシックピラティス40 三田	12:30~13:00 中級(クロール・背泳ぎ) 田中(久)	奇数月→クロール 偶数月→背泳ぎ
13:40~14:25	groove Group Groove45 JUN		13:20~13:50 初級バタフライ 竹中	
14:45~15:15	LES MILLS BODYATTACK BODYATTACK30	14:50~15:30 ストレッチポール40 三田 定員:25名	13:55~14:25 初級背泳ぎ 竹中	14:00~14:45 BASIC ★基本★ naho
15:40~16:25	ACTIVE Group Active45 定員:30名		15:40~16:10 ヌードルアクア30 八木 定員:25名	
17:45~18:45	レギュラー RINO			
19:00~19:45	LES MILLS BODYBALANCE BODYBALANCE45 定員:40名			
20:00~20:45	LATINATION® yori	20:00~20:45 Group Power45 定員:25名	20:00~20:50 スイミングサークル	19:30~20:15 SLOW FLOW ★脂肪燃焼★ MAI
21:15~21:45	fight Group Fight30	21:10~21:50 リラクゼーションヨガ40 沖 定員:25名		20:30~21:15 RELAXATION ★癒し★ MAI

土曜日 (SAT)

時間	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:00	ACTIVE 9:00~9:45 Group Active45 定員:30名	9:20~10:00 ピラティス40 塩谷		9:30~10:15 RELAXATION ★癒し★ 藤中
10:10~10:50	エンジョイエアロ40 沖	10:20~10:40 ウェーブストレッチ20 尾越		
11:05~11:50	ZUMBA 重田	11:10~11:50 ヨガ40 住谷 定員:25名	11:30~12:00 シェイプアクア30 田中(久)	10:45~11:30 BEGINNER ★はじめて★ 藤中
12:10~13:00	チャレンジステップ50 塩谷 定員:30名	12:10~12:50 ボルドブラ40 住谷		
13:15~13:45	LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT30 KUMI		13:20~14:10 スイミングサークル	13:30~14:15 BASIC ★基本★ Saori
14:10~14:50	アロマヨガ40 定員:40名	14:30~15:15 リトルキッズ HIRONE	14:30~15:00 水中ウォーク	
15:15~16:00	DANCE LES MILLS DANCE45	15:30~16:30 ビギナー HIRONE	15:15~15:45 エンジョイアクア30	15:30~16:15 HEALTHY ★むくみ解消★ Yacco
16:15~17:00	fight Group Fight45			
17:15~18:00	RITMOS45 友兼	16:45~17:45 レギュラー HIRONE		16:45~17:30 POINT ★お尻引き締め★ Yacco

【プログラムスケジュールの見方】

- 12:45~13:25 → 開始時間~終了時間
ヨガ40 MOMO → プログラム名
→ 担当者
(無記名はエイブルスタッフ)
→ どなたでも参加可能プログラム
- NEW! → 新設プログラム
- 定員:25名 → 定員制プログラム
- 今回から変更プログラム
- キッズダンス・サークルプログラム

日曜日 (SUN)

時間	A スタジオ	B スタジオ	エクササイズプール	SAMATWA
9:30~10:15	LES MILLS BODYBALANCE BODYBALANCE45 定員:40名			
10:30~11:15	fight Group Fight45 DAICHI			10:30~11:15 BASIC ★基本★ HIROMI
11:30~12:15	ZUMBA 横山			11:45~12:30 BEAUTY FLOW ★代謝アップ★ HIROMI
12:30~13:10	エンジョイエアロ40 横山			
13:25~13:55	LES MILLS BODYATTACK BODYATTACK30	13:25~14:05 ベーシックピラティス40 三田 定員:25名		
14:15~15:00	ACTIVE Group Active45 定員:30名		14:20~14:50 オリジナルアクア30 沖	14:45~15:30 RELAXATION ★癒し★ Saori
15:15~16:00	LES MILLS BODYBALANCE BODYBALANCE45 定員:40名	15:20~15:50 ウェーブストレッチ30 沖		
16:15~17:00	LES MILLS BODYCOMBAT BODYCOMBAT45			16:00~16:45 ADJUSTMENT ★骨盤調整★ Saori

プログラムの安全上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮下さい。

インストラクター・クラブの都合により、代行・休講が出る場合がございます。HP・館内掲示にてご確認ください。

- 営業時間 平日 6:00~23:30 / 土日祝 6:00~22:00
プール利用時間 (平日 9:00~22:00 / 土日祝 9:00~19:00)
- 休館日 毎週木曜日・年末年始・その他季節休業
- お問合せ 082-501-5666