

時間	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00				
11:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名			
12:00	11:00~11:45 はじめてエアロ (飯野)	11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名		11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
13:00	12:00~12:45 ★リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員30名			12:15~13:00 ★ステップアップ4泳法 (佐竹) 定員15名
14:00	13:00~14:00 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
15:00	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名	14:00~14:15 エレメント 14:15~14:45 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
16:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (庄司)	15:15~15:45 ★CXWORX (大木) 定員10名		
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
18:00	School 17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)			
19:00	18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名	18:30~19:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
20:00	19:45~20:30 FIGHT DO45 (大木)			
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名	20:00~20:45 ★ファイン・ピラティス (小林) 定員15名		20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:00	22:30 閉館			

火 (TUE)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名			10:15~11:00 ★水中ウォーキング (大木) 定員25名
11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
12:45~13:00 エレメント 13:00~13:30 ★POWER CARDIO30 (飯部) 定員24名			
14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00~15:45 ★ベーシックヨーガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
16:00~16:30 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員20名			
16:45~17:30 ★本極品エクササイズ (齋藤) 定員12名			
18:45~19:45 エアロファン (暉米)			
20:00~20:45 ZUMBA45 (暉米)	20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名	19:30~21:30 個人参加型フィットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料	20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡善) 定員15名
21:00~21:45 FIGHT DO45 (菊地)			
22:30 閉館			

水 (WED) 第1・3休館日			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:45 ZUMBA45 (小林)		10:00~11:00 岩盤ヨガ (佐竹) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名
11:00~12:00 ★フィットネスヨガ (大山) 定員25名	11:15~12:00 ★太極舞 (小林) 定員12名		
12:15~13:15 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員30名			
13:30~14:00 ★CXWORX (大木) 定員25名	女性限定		
14:30~15:15 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名	14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (小野) 定員15名
15:45~16:15 ★ボールストレッチ (木川) 定員20名		16:15~16:45 機能改善・筋力トレーニング (松田)	
19:10~20:10 ストリートダンス (ビートサーフ)	19:15~20:00 ★やってみよう ピラティス (郷保) 定員15名		
20:30~21:15 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員25名		20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員13名	
20:45~21:45 ★MEGA DANZ60 (成田) 定員10名		20:20~21:20 岩盤ルーシー (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
22:30 閉館			

時間	木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ			
10:00				ウォーキング専用コース												
10:00~10:45	★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			★水中エクササイズ (松田) 定員10名	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★アシタンヨガ (軽部) 定員12名	オススメ 10:30~11:30 カウンセリング (服部・酒井)	10:30~11:15 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名	10:00~10:45 ローインパクト45 (成田)	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員12名			10:00~10:30 ★リラックスホール (浦山) 定員20名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
11:00			スタジオ3		NEW 11:15~12:15 社交ダンス (玉村・齋藤)	School 11:30~12:30 加藤マチャアキダンススクール (加藤マチャアキ) ※有料	大人気 11:30~12:15 ★ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員15名					11:15~12:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名				11:15~12:00 ★アクアフィットネス (大木) 定員25名
11:00~11:45	ZUMBA45 (神戸)	11:00~12:00 ★リフレッシュヨーガ (新聞) 定員12名	11:15~11:45 ★キネシササーキット (木川) 定員8名	11:15~12:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (松田) 定員25名					11:15~12:15 フラダンス (佐藤良)							
12:00																
12:00~12:15	エレメント															
12:15~13:00	★OXIGENO45 (佐竹) 定員30名						オススメ									
12:45~13:30	★スリリングエクササイズ (郷保) 定員15名															
13:00																
13:15~13:45	★機能改善トレーニング (安達) 定員20名															
13:30~14:15	★FIGHT DO45 (菊地) 定員10名															
14:00				ウォーキング専用コース												
14:00~14:45	★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員15名	13:30~14:15 ★FIGHT DO45 (菊地) 定員10名			14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (郷保) 定員30名	14:30~15:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員10名										
15:00																
15:10~15:55	★スリリングエクササイズ (木川) 定員15名			15:00~15:30 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名												
16:00																
16:00~16:45	★スリリングエクササイズ (郷保) 定員15名															
17:00																
17:00~17:45																
17:00~17:15																
17:15~17:45																
17:45~18:00																
18:00																
18:00~18:15																
18:15~18:45																
18:30~19:15	★POWER CARDIO45 (藤部) 定員24名															
18:45~19:45	キッズダンススクール (ヒートサーフ) 受付は2階フロントへ	18:45~19:45 キッズダンススクール (ヒートサーフ) 受付は2階フロントへ														
19:00																
19:00~19:15																
19:15~19:45																
19:45~20:45	★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名															
20:00																
20:00~20:45	ZUMBA45 (神戸)															
21:00																
21:00~21:15																
21:15~21:45	★OXIGENO45 (小原) 定員30名															
22:00																
22:00~22:15																
22:15~22:30																
22:30	閉館				閉館				閉館				閉館			

10月…下半身
11月…体幹
12月…上半身

ウォーキングコース

岩盤浴室

女性限定

19:00 閉館

21:00 閉館

①マークは初めての方も安心してご参加いただけます。
 ★マークは定員制です。
 定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。
 レッスン開始15分前にお配りしています。
 チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。
 代理のチケット受取はご遠慮下さい。
 安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。

【チケット配布場所】
 スタジオプログラム→ジムカウンター
 ウォーキングプログラム→ジムカウンター
 プールプログラム→プールカウンター