

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 (藤藤) 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 (ハスラボ)			
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)	20:00~20:45 ★フライン・ピラティス (小林) 定員15名		
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24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 (飯野) 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 ★ベーシックヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ダンバレル体操 (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 ★本極盛エクササイズ (藤藤) 定員12名			
18:45~19:45 エアロファン (堀米)			
20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)	20:00~21:00 ★ベリィフィットネス (大沼) 定員13名		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		スタジオ3 16:15~16:45 機能改善・筋力トレーニング (松田)	
19:10~19:55 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	20:45~21:45 ★MEGA DANZ60 (成田) 定員10名	ウォーキングコース 20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員13名 20:20~21:20 岩盤ルンシー (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
		岩盤浴室	
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																
10:00~10:45	★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員12名				★リラクゼーション (浦山) 定員20名			
11:00	★水中エクササイズ (松田) 定員10名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名			
11:00~11:45	★リフレッシュヨーガ (新聞) 定員12名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★水中ウォーキング (松田) 定員25名			
12:00	★リフレッシュヨーガ (新聞) 定員12名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★水中ウォーキング (松田) 定員25名			
12:00~12:15	★リフレッシュヨーガ (新聞) 定員12名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★水中ウォーキング (松田) 定員25名			
12:15~13:00	★OXIGENO45 (佐竹) 定員30名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
13:00	★機能改善トレーニング (安達) 定員20名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
13:00~13:45	★機能改善トレーニング (安達) 定員20名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
14:00	★ジムスティック ベーシックコアトレ (浦山) 定員15名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★ジムスティック ベーシックコアトレ (浦山) 定員11名			
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				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★ジムスティック ベーシックコアトレ (浦山) 定員11名			
15:00	★水中エクササイズ (松田) 定員10名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★ジムスティック ベーシックコアトレ (浦山) 定員11名			
15:00~15:30	★水中エクササイズ (松田) 定員10名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★ジムスティック ベーシックコアトレ (浦山) 定員11名			
16:00	★スリングエクササイズ (木川) 定員15名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
16:00~16:45	★スリングエクササイズ (郷保) 定員15名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
17:00	★スリングエクササイズ (郷保) 定員15名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
17:00~17:45	★スリングエクササイズ (郷保) 定員15名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
18:00	★チアスクール ジュニアAクラス (ヒートサーフ) 定員24名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
18:00~18:25	★チアスクール ジュニアAクラス (ヒートサーフ) 定員24名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
19:00	★キッズダンススクール (ヒートサーフ) 定員24名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
19:00~19:15	★キッズダンススクール (ヒートサーフ) 定員24名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
20:00	★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
20:00~20:45	★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
21:00	★OXIGENO45 (小原) 定員30名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
21:00~21:45	★OXIGENO45 (小原) 定員30名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
22:00	★OXIGENO45 (小原) 定員30名				★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名				★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			

1月…下半身
2月…体幹
3月…上半身

女性限定
★ひめトレ (浦山) 定員11名

ウォーキングコース
★エンジョイウォーキング (郷保) 定員15名

★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名

岩盤浴室

19:00 閉館

21:00 閉館

22:30 閉館

22:30 閉館

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