

	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
9:15				
	おはようストレッチ		岩盤浴室	
10:00			9:30~10:30 岩盤ヨガ (佐竹) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			
11:00				
	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林)	11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
12:00				
	12:00~13:00 ★リフレッシュヨーガ (佐藤) 定員30名			12:15~13:00 ★ステップアップ 4泳法 (佐竹) 定員15名
13:00		12:45~13:00 エレメント		
	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名	13:00~13:30 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		
14:00				
	14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
15:00				
	14:45~15:45 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名	15:15~15:45 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名		
16:00			ウォーキングコース	
	16:00~16:45 ZUMBA45 (庄司)	16:00~16:30 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名		
17:00			School	
	School		School	
18:00			17:00~18:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8)	大人気
	17:10~18:00 チャスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラホ)		School	
19:00			18:30~19:45 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10)	大人気
	18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
20:00				
	19:45~20:45 ★ルーシーダットン (狩野) 定員30名	20:00~20:45 ★ファイン・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				
	23:00 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				
	10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名	第2・4週目開催		10:15~11:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
11:00				
	11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)	10:15~11:15 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員10名		11:15~11:45 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
12:00				
	12:15~12:45 ★POWER CARDIO30 (服部) 定員24名			ウォーキング 専用コース
13:00				
	13:00~13:45 MEGADANZ45 (成田)			
14:00				
	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	14:15~15:00 ★ジムスタック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00				
	15:00~15:45 ★ベーシックヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		15:15~16:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
16:00				
	16:00~16:30 ★リラックスボール (浦山) 定員20名	女性限定		
16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (齋藤) 定員12名				
18:00~19:00 キッズダンススクール (ビートサーフ) 受付は2階フロントへ		School		
18:45~19:45 エアロファン (堀米)		18:00~19:00 キッズダンススクール (ビートサーフ) 受付は2階フロントへ		
20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)		第2・4週目開催		
		★19:15~20:15 ストリートダンス (ビートサーフ) 定員15名	多目的コート	
19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料			大人気	
20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡雅) 定員15名				
21:00~21:45 FIGHT DO45 (菊地)				
	23:00 閉館			

	水 (WED)			
	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				
	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名			10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名
11:00				
	11:00~11:45 ZUMBA45 (神戸)			11:15~12:00 ★やってみよう クロール (小野) 定員15名
12:00				
	12:15~13:00 ★OXIGENO45 (佐竹) 定員30名	11:30~12:30 ★リフレッシュヨーガ (新関) 定員12名		
13:00				
	13:15~14:00 NEW エンジョイエアロ (大木)			
14:00				
	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員20名	14:00~14:45 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
15:00				
	15:10~15:55 ★スリングエクササイズ (安達) 定員15名	15:15~16:00 ★脂肪燃焼エアロ (佐藤) 定員10名		
16:00				
	16:00~16:45 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
18:00				
	18:30~19:15 ★POWER CARDIO45 (服部) 定員24名			
19:00				
	19:45~20:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員25名			
20:00				
	20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名			
21:00				
	21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料				
	23:00 閉館			

休館日

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15				
	おはようストレッチ			
10:00				
11:00	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★ルーシーダットン (長沼) 定員15名	オススメ 10:30~11:30 カウンセリング ※予約制 (服部・酒井)	10:15~11:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
12:00	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	オススメ	11:15~12:00 ★ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員15名
13:00				
14:00	12:45~13:30 ★スリリングエクササイズ (木川) 定員15名	13:00~13:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員10名		
15:00	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名		ウォーキング 専用コース	14:30~15:00 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
16:00	15:00~15:45 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名	15:15~15:45 ★ダンボール体操 (木川) 定員12名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
	School			
18:00	17:35~18:25 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (バスラボ)			
19:00		School 18:40~19:30 チアスクール ジュニアBクラス 小学1年~小学6年 (バスラボ)	School 18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)	大人気
20:00	19:00~19:45 FIGHT DO45 (大木)			
21:00	20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)	20:00~20:45 ★バレトン45 (高橋) 定員15名	岩盤浴室	20:20~21:20 岩盤ルーシー (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約 オススメ
	21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
22:00				
	23:00 閉館			

土 (SAT)			
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 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		
11:15~12:15 フラダンス フィットネス (佐藤良)			11:15~12:00 ★水中ウォーキング (菊地) 定員25名
12:45~13:30 FIGHT DO45 (菊地)	13:15~14:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		
14:00~14:45 ★バレトン45 (ゆうこ) 定員30名	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)			
16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名		16:15~17:15 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 ※Web予約 オススメ	
17:30~18:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名		岩盤浴室	
School 18:50~20:10 チアスクール ユース& ビッグアップクラス 小学6年~中学3年 (バスラボ)			
21:00 閉館			

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
おはようストレッチ			
10:00~10:30 ★リラクソボール (浦山) 定員20名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
	女性限定		
14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名	13:45~14:15 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名		ウォーキングコース	15:15~15:45 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名
16:15~17:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
19:00 閉館			
<p>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へ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。</p> <p>【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</p>			