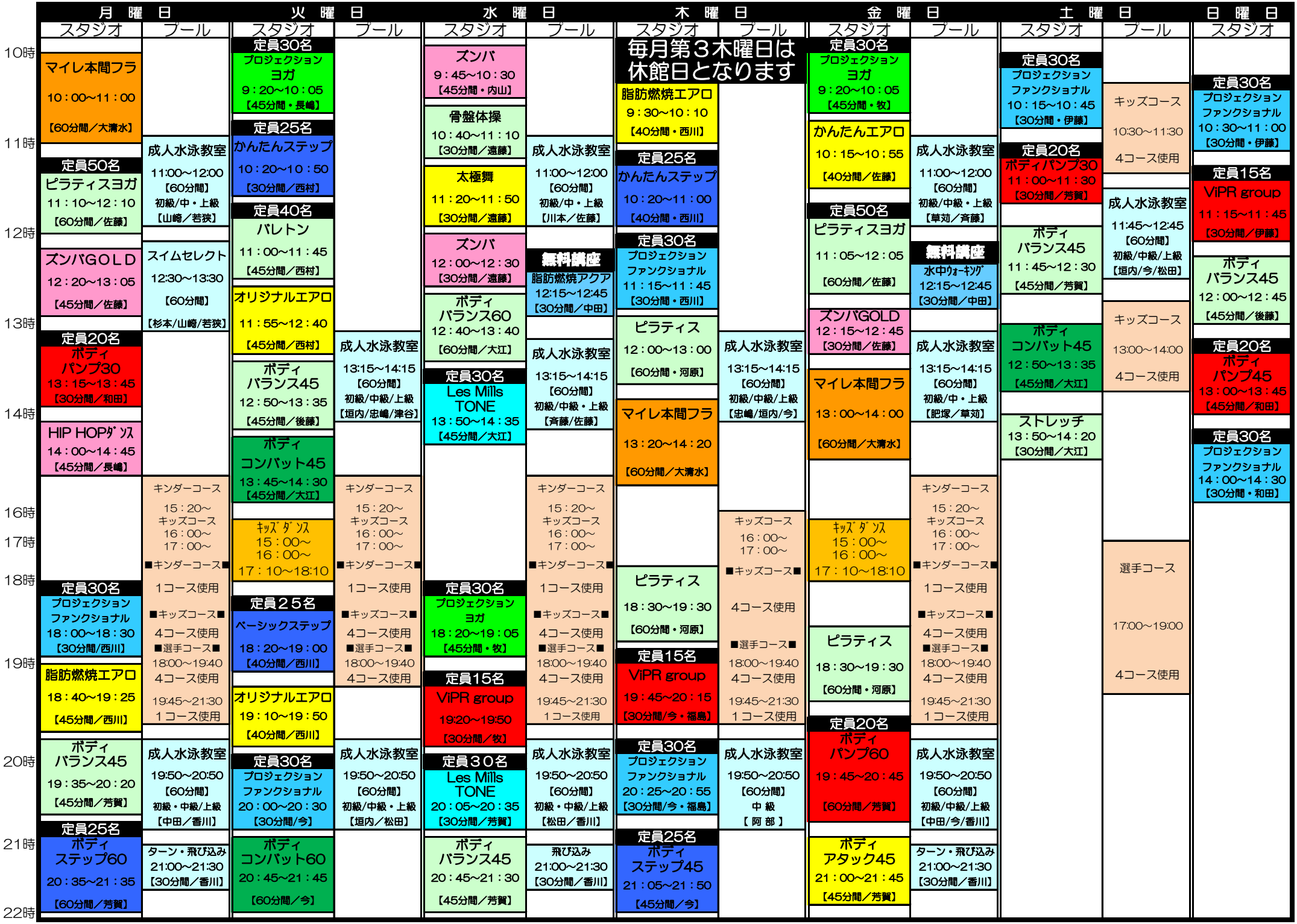
月曜日
スタジオ
プール
火曜日
スタジオ
プール
水曜日
スタジオ
プール
木曜日
スタジオ
プール
金曜日
スタジオ
プール
土曜日
スタジオ
プール
日曜日
スタジオ
毎月第３木曜日は
休館日となります
10時
11時
12時
13時
14時
16時
17時
18時
19時
20時
21時
22時
マイレ本間フラ
10：00～11：00
【60分間／大清水】
定員50名
ピラティスヨガ
11：10～12：10
【60分間／佐藤】
ズンバGOLD
12：20～13：05
【45分間／佐藤】
定員20名
ボディ
パンプ30
13：15～13：45
【30分間／和田】
HIP HOPﾀﾞﾝｽ
14：00～14：45
【45分間／長嶋】
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
18：00～18：30
【30分間/西川】
脂肪燃焼エアロ
18：40～19：25
【45分間／西川】
ボディ
バランス45
19：35～20：20
【45分間／芳賀】
定員25名
ボディ
ステップ60
20：35～21：35
【60分間／芳賀】
成人水泳教室
11:00～12:00
【60分間】
初級/中・上級
【山崎／若狭】
スイムセレクト
12:30～13:30
【60分間】
【杉本/山崎/若狭】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■キンダーコース■
1コース使用
■キッズコース■
4コース使用
■選手コース■
18:00～19:40
4コース使用
19:45～21:30
1コース使用
成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級・中級/上級
【中田／香川】
ターン・飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】
定員30名
プロジェクション
ヨガ
9：20～10：05
【45分間・長嶋】
定員25名
かんたんステップ
10：20～10：50
【30分間／西村】
定員40名
バレトン
11：00～11：45
【45分間／西村】
オリジナルエアロ
11：55～12：40
【45分間／西村】
ボディ
バランス45
12：50～13：35
【45分間／後藤】
ボディ
コンバット45
13：45～14：30
【45分間／大江】
ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ
15：00～
16：00～
17：10～18:10
定員２５名
ベーシックステップ
18：20～19：00
【40分間／西川】
オリジナルエアロ
19：10～19：50
【40分間／西川】
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
20：00～20：30
【30分間/今】
ボディ
コンバット60
20：45～21：45
【60分間／今】
成人水泳教室
13:15～14:15
【60分間】
初級/中級/上級
【垣内/忠嶋/津谷】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■キンダーコース■
1コース使用
■キッズコース■
4コース使用
■選手コース■
18:00～19:40
4コース使用
成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級/中級・上級
【垣内／松田】
ズンバ
9：45～10：30
【45分間・内山】
骨盤体操
10：40～11：10
【30分間／遠藤】
太極舞
11：20～11：50
【30分間／遠藤】
ズンバ
12：00～12：30
【30分間／遠藤】
ボディ
バランス60
12：40～13：40
【60分間／大江】
定員30名
Les Mills
TONE
13：50～14：35
【45分間／大江】
定員30名
プロジェクション
ヨガ
18：20～19：05
【45分間・牧】
定員15名
ViPR group
19:20～19:50
【30分間／牧】
定員３０名
Les Mills
TONE
20：05～20：35
【30分間／芳賀】
ボディ
バランス45
20：45～21：30
【45分間／芳賀】
成人水泳教室
11:00～12:00
【60分間】
初級/中・上級
【川本／佐藤】
無料講座
脂肪燃焼アクア
12:15～12:45
【30分間／中田】
成人水泳教室
13:15～14:15
【60分間】
初級/中級・上級
【斉藤/佐藤】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■キンダーコース■
1コース使用
■キッズコース■
4コース使用
■選手コース■
18:00～19:40
4コース使用
19:45～21:30
1コース使用
成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級・中級/上級
【松田／香川】
飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】
脂肪燃焼エアロ
9：30～10：10
【40分間・西川】
定員25名
かんたんステップ
10：20～11：00
【40分間・西川】
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
11：15～11：45
【30分間・西川】
ピラティス
12：00～13：00
【60分間・河原】
マイレ本間フラ
13：20～14：20
【60分間／大清水】
ピラティス
18：30～19：30
【60分間・河原】
定員15名
ViPR group
19：45～20：15
【30分間/今・福島】
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
20：25～20：55
【30分間/今・福島】
定員25名
ボディ
ステップ45
21：05～21：50
【45分間／今】
成人水泳教室
13:15～14:15
【60分間】
初級/中級/上級
【忠嶋/垣内/今】
キッズコース
16：00～
17：00～
■キッズコース■
4コース使用
■選手コース■
18:00～19:40
4コース使用
19:45～21:30
1コース使用
成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
中 級
【 阿 部 】
定員30名
プロジェクション
ヨガ
9：20～10：05
【45分間・牧】
かんたんエアロ
10：15～10；55
【40分間／佐藤】
定員50名
ピラティスヨガ
11：05～12：05
【60分間／佐藤】
ズンバGOLD
12：15～12：45
【30分間／佐藤】
マイレ本間フラ
13：00～14：00
【60分間／大清水】
ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ
15：00～
16：00～
17：10～18:10
ピラティス
18：30～19：30
【60分間・河原】
定員20名
ボディ
パンプ60
19：45～20：45
【60分間／芳賀】
ボディ
アタック45
21：00～21：45
【45分間／芳賀】
成人水泳教室
11:00～12:00
【60分間】
初級/中級・上級
【草苅／斉藤】
無料講座
水中ｳｫｰｷﾝｸﾞ
12:15～12:45
【30分間／中田】
成人水泳教室
13:15～14:15
【60分間】
初級/中・上級
【肥塚／草苅】
キンダーコース
15：20～
キッズコース
16：00～
17：00～
■キンダーコース■
1コース使用
■キッズコース■
4コース使用
■選手コース■
18:00～19:40
4コース使用
19:45～21:30
1コース使用
成人水泳教室
19:50～20:50
【60分間】
初級/中級/上級
【中田/今/香川】
ターン・飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
10：15～10：45
【30分間・伊藤】
定員20名
ボディパンプ30
11：00～11：30
【30分間／芳賀】
ボディ
バランス45
11：45～12：30
【45分間／芳賀】
ボディ
コンバット45
12：50～13：35
【45分間／大江】
ストレッチ
13：50～14：20
【30分間／大江】
キッズコース
10:30～11:30
4コース使用
成人水泳教室
11:45～12:45
【60分間】
初級/中級/上級
【垣内/今/松田】
キッズコース
13:00～14:00
4コース使用
選手コース
17:00～19:00
4コース使用
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
10：30～11：00
【30分間・伊藤】
定員15名
ViPR group
11：15～11：45
【30分間／伊藤】
ボディ
バランス45
12：00～12：45
【45分間／後藤】
定員20名
ボディ
パンプ45
13：00～13：45
【45分間／和田】
定員30名
プロジェクション
ファンクショナル
14：00～14：30
【30分間・和田】