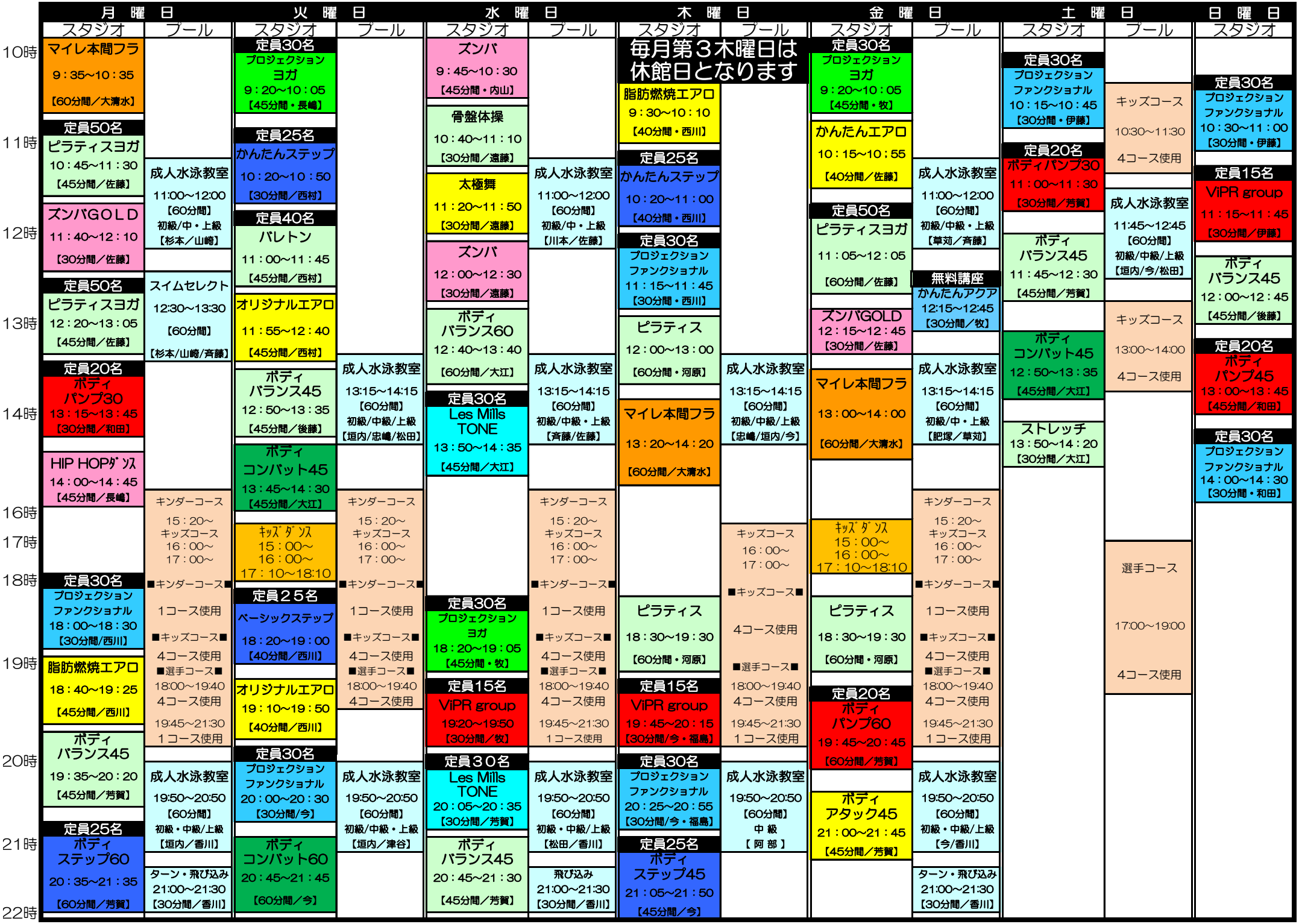
月曜日
スタジオ
プール
マイレ本間フラ
9：35～10：35
【60分間／大清水】
定員50名
ピラティスヨガ
10：45～11：30
【45分間／佐藤】
ズンバGOLD
11：40～12：10
【30分間／佐藤】
定員50名
ピラティスヨガ
12：20～13：05
【45分間／佐藤】
定員20名
ボディパンプ30
13：15～13：45
【30分間／和田】
HIP HOPﾀﾞﾝｽ
14：00～14：45
【45分間／長嶋】
定員30名
プロジェクションファンクショナル
18：00～18：30
【30分間／西川】
脂肪燃焼エアロ
18：40～19：25
【45分間／西川】
ボディバランス45
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
【杉本/山崎】
スイムセレクト
12:30～13:30
【60分間】
【杉本/山崎/斉藤】
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
【垣内／香川】
ターン・飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】
火曜日
スタジオ
プール
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/松田】
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
【垣内／津谷】
水曜日
スタジオ
プール
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】
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】
木曜日
スタジオ
毎月第３木曜日は休館日となります
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】
プール
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】
金曜日
スタジオ
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】
プール
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
かんたんアクア
12:15～12:45
【30分間／牧】
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
【今/香川】
ターン・飛び込み
21:00～21:30
【30分間／香川】
土曜日
スタジオ
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】
プール
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
日曜日
スタジオ
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】
10時
11時
12時
13時
14時
16時
17時
18時
19時
20時
21時
22時