

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム
料……有料プログラム

ビ……ビジュアルナビプログラム
ビ……ビヨンドプログラム

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

火 TUESDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:00~10:15 温モーニングストレッチ15	
10:20~11:00 ボディメイク ヨガ40 長村晴香		10:10~11:00 親子ベビー
11:15~11:45 ヨガスクエアアロ40 吉野智子		11:00~12:00 成人スクール 橋野幸穂 初・中級クラス
12:00~12:40 エアロ40 西原秀徳	12:00~13:00 温ヨガ60 山中千晶	
12:50~13:40 エアロ50 西原秀徳	13:20~13:40 KOBASトレ 美体幹	13:00~13:30 平泳ぎ30/バタフライ30 スイミングコーチ
13:50~14:20 腰痛予防ストレッチ30 吉野智子	14:00~15:00 ピラティススクール 西原秀徳	
14:30~15:10 美メディテーションヨガ40 長村晴香		
15:20~16:00 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子		
16:20~17:20 チアダンス キッズクラス	16:45~17:00 カラダ・つくる15	15:15~19:15 Jrスイミングスクール
17:30~18:30 チアダンス ジュニアクラス		
18:50~19:30 エアロ40 山下恵子	19:10~20:00 ハレエクササイズ50 森田喜美香	
19:40~20:25 Group Fight 45 平藪さやか	20:10~20:30 お腹シェイプ20	20:00~20:30 アクア30 米本珠美
20:35~21:25 エアロ50 山下恵子	20:40~21:00 シナプソロジー20	20:35~21:20 エンジョイマスターズ45 今市泰恵子
21:40~22:10 Group Power 30 小林奈々	21:50~22:10 温ストレッチボール@20	

水 WEDNESDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:05~10:25 KOBASトレ 超初心者	
10:30~11:30 ラテンエアロ60 レイコ	10:45~11:25 骨格リセットエクササイズ40 吉野智子	10:15~11:05 ミットアクア50 橋千鶴
11:40~12:40 ヨガ60 橋千鶴	11:45~12:25 エアロ40 レイコ	
12:55~13:40 Group Power 45 平藪さやか	12:50~13:05 カラダ・つくる15	12:45~13:45 スペシャルマスターズ60 今市泰恵子
13:55~14:25 バランスボール30 トレーナー	13:25~13:45 温ストレッチボール@20	
14:35~15:35 健美操60 いずみ	14:40~15:00 シナプソロジー20	
15:45~16:30 ZUMBA(45min) 林和美	15:10~15:30 ファンダメンタルピラティス20	
17:00~18:00 新極真空手教室 小学生クラス	16:00~16:15 カラダ・つくる15	14:15~19:15 Jrスイミングスクール
19:00~20:00 エアロ60 あい	19:25~19:40 adidasGYM&RUN15	19:15~19:45 4泳法30 スイミングコーチ
20:15~21:00 RPEエッセンス45 あい	19:50~20:05 カラダ・つくる15	19:50~20:20 ミラクル アクア30 岸本育子
21:15~22:00 パワーヨガ45 平藪さやか	21:05~21:55 ヒップホップ50 山下恵子	20:30~21:00 ファンダメンタルピラティス20

木 THURSDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:10~10:40 ボディケア30 橋千鶴		10:10~11:00 親子ベビー
10:50~11:50 ヨガ60 橋千鶴	11:30~11:50 KOBASトレ 初心者	11:00~12:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス
12:00~12:50 ボディシェイプ50 橋千鶴	13:00~13:15 カラダ・つくる15	12:30~13:10 アクア40 叶夢
13:00~13:50 ステップ50 長村初子	13:35~13:55 温トレーニングヨガ20	13:20~13:50 クロール30/背泳ぎ30 スイミングコーチ
14:05~14:50 バレトン45 吉野智子		
15:00~15:30 青竹ピクス@30 嘉数耕	15:00~15:20 お腹シェイプ20	
15:45~16:15 ステップ30 嘉数耕	15:40~16:00 温ストレッチボール@20	
18:50~19:30 ボディメイク ヨガ40 山本千尋	18:45~20:15 フラダンススクール 中口みゆき	19:30~20:30 成人スクール 今市泰恵子 初・中級クラス
19:40~20:10 adidasGYM&RUN30 清水洗	20:30~21:30 ピラティススクール 辻あづさ	
20:20~21:10 エアロ50 長村初子	21:20~22:05 Group Power 45 清水洗	21:35~22:15 アクア40 吉田若菜

金 FRIDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:05 ポルド・プラ50 レイコ	10:05~10:20 温モーニングストレッチ15	10:00~11:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス
11:20~12:00 エアロ40 濱崎翔太	11:10~12:10 温ヨガ60 金城華子	11:30~12:00 4泳法30 スイミングコーチ
12:20~12:40 ファンダメンタルピラティス20 辻あづさ	12:50~13:20 バランスボール30 辻あづさ	12:10~12:40 ミラクル アクア30 岸本育子
13:30~14:20 エアロ50 山中千晶	13:40~14:00 KOBASトレ 初心者	13:00~13:45 エンジョイマスターズ45 岸本育子
14:30~15:30 ヨガ60 金城華子	15:45~16:00 カラダ・つくる15	
16:25~17:25 avex Dance Master スター 小学生		15:15~19:15 Jrスイミングスクール
17:30~19:00 avex Dance Master ティーン 中学生/高校生		
19:15~20:00 ZUMBA(45min) 嘉数耕	19:45~20:05 お腹シェイプ20	19:30~20:30 成人スクール 岸本育子 初・中級クラス
20:15~21:00 バレトン45 平藪さやか	21:10~21:25 adidasGYM&RUN15	20:30~21:30 スペシャルマスターズ60 橋野幸穂
21:25~22:15 ステップ50 長村初子	21:40~22:00 温ストレッチボール@20	

土 SATURDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:20~11:20 エアロ60 平野健一	10:05~10:20 モーニングストレッチ15	10:05~11:05 ヨガ60 農崎奈美
11:30~11:50 ファンダメンタルピラティス20 辻あづさ	10:35~10:50 カラダ・つくる15	11:00~11:20 KOBASトレ 初心者
12:30~13:00 adidasGYM&RUN30 清水洗	12:00~13:00 ピラティススクール 辻あづさ	9:00~12:00 Jrスイミングスクール
13:15~14:05 ヨガスクエアアロ40 吉野智子	14:00~14:20 お腹シェイプ20	11:15~12:15 ステップ60 長村初子
14:30~15:30 エアロ60 山中千晶	14:40~15:25 温パワーヨガ45 辻内広野	12:05~12:20 adidasGYM&RUN15
15:40~16:25 Group Power 45 山本千尋	16:30~17:10 ボディメイク ヨガ40 塚元斗夢	12:00~13:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス
16:50~17:50 ヒップホップ60 山下恵子	17:30~17:50 KOBASトレ アスリート	12:30~13:10 エアロ40 山下恵子
18:10~18:55 Group Power 45 小林奈々	18:25~19:10 ヒップホップ45 平野健一	13:30~14:10 エアロ50 山下恵子
19:20~20:20 ステップ60 平野健一	19:30~19:50 温ストレッチボール@20	13:50~14:10 お腹シェイプ20
	19:30~20:00 スイミングセミパーソナル30 水口若菜	14:20~15:05 Group Fight 45 平藪さやか
		15:20~16:20 Group Power 60 山本千尋
		15:30~16:10 温アロマリラクセス40 長村晴香
		16:30~16:45 カラダ・つくる15
		16:40~17:55 エアロ75 長村初子
		18:45~19:15 はじめてマスターズ30 スイミングコーチ

日 SUNDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:05~11:05 ヨガ60 農崎奈美	10:45~11:00 カラダ・つくる15	10:10~11:00 親子ベビー
11:15~12:15 ステップ60 長村初子	11:20~11:40 温トレーニングヨガ20	
12:30~13:10 エアロ40 山下恵子		
13:20~14:10 エアロ50 山下恵子	13:50~14:10 お腹シェイプ20	
14:20~15:05 Group Fight 45 平藪さやか	14:25~14:45 温ストレッチボール@20	
15:20~16:20 Group Power 60 山本千尋	15:30~16:10 温アロマリラクセス40 長村晴香	
16:40~17:55 エアロ75 長村初子	16:30~16:45 カラダ・つくる15	

プールご利用のお願い
※火木金曜日16:15~18:15、水曜日15:15~18:15の時間帯は、
全てのコースをスイミングスクールにて使用します。
ご理解とご協力をお願い致します。

月
休館日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22