

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。

定員制プログラム
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム
ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
	10:00~10:15 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 ホットヨガ60 山中千晶	12:30~13:00 平泳ぎ30/バタフライ30 スイミングコーチ
12:50~13:40 エアロ50 西原秀徳	13:20~13:40 KOBAS☆トレ 美体幹	
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		
17:30~18:30 チアダンス ジュニアクラス		
18:50~19:30 エアロ40 井下恵子		
19:40~20:25 Group Fight 45 平藪さやか	19:10~20:00 バレエエクササイズ50 森田喜美香	
20:35~21:25 エアロ50 井下恵子	20:10~20:30 お腹シェイプ20	
21:35~22:20 Group Power 45 小林奈々	20:40~20:55 adidasGYM&RUN15	

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 REIKO	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 REIKO	
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 大城和美	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 ファンタ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	16:35~17:35 avex Dance Master スターター 小学生	14:15~19:15 Jrスイミングスクール
19:15~20:00 Group Fight 45 清水洗	17:45~18:45 avex Dance Master ベシック 小学生	
20:15~21:00 ZUMBA(45min) 嘉数耕	19:00~19:30 青竹ピクス@30 嘉数耕	
21:15~22:00 パワーヨガ45 平藪さやか	19:45~20:05 温ストレッチボール@20	

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	11:00~11:20 トレーニングヨガ20	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	11:40~12:20 骨格リセットエクササイズ40 山本千尋	
13:05~13:45 ステップ40 長村初子	12:40~12:55 カラダ・つくる15	12:30~13:10 アクア40 叶夢
14:05~14:50 バレトン45 吉野智子	13:25~13:45 温トレーニングヨガ20	
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 松本愛里		15:15~19:15 Jrスイミングスクール
19:40~20:10 adidasGYM&RUN30 清水洗	19:15~20:00 バレトン45 橋本成美	
20:20~21:10 エアロ50 長村初子	19:30~20:30 成人スクール 初・中級クラス	
21:20~22:20 Group Power 60 清水洗	20:20~21:20 ホットヨガ60 橋本成美	

FRIDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~11:05 ポルド・プラ50 REIKO	10:05~10:20 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 ホットヨガ60 金城華子	11:15~11:45 4泳法30 スイミングコーチ
12:15~13:05 エアロ50 山中千晶	12:50~13:20 バレトン30 金城華子	12:00~12:30 ミラクル アクア30 岸本育子
13:25~14:10 Group Fight 45 清水洗	13:40~14:00 骨格リセットエクササイズ20 金城華子	12:45~13:30 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	19:20~20:05 温パワーヨガ45 山本千尋	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	20:20~20:40 お腹シェイプ20	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	21:05~21:20 adidasGYM&RUN15	

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	9:00~12:00 Jrスイミングスクール
11:30~11:50 ファンタ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	11:15~12:15 ステップ60 長村初子
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	12:00~13:00 成人スクール 江野祥子 初・中級クラス
13:15~14:05 ヨガスクエアアロ40 吉野智子	13:50~14:10 お腹シェイプ20	12:30~13:10 エアロ40 井下恵子
14:20~15:20 エアロ60 山中千晶	14:40~15:25 温パワーヨガ45 辻内広野	12:50~13:30 ホットヨガ40 山本絢香
15:35~16:35 Group Fight 60 山本千尋	16:40~17:20 ボディメイク ヨガ40 塚元斗夢	13:20~14:10 エアロ50 井下恵子
16:50~17:50 ヒップホップ60 井下恵子	17:30~17:50 KOBAS☆トレ アスリート	13:50~14:10 お腹シェイプ20
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	14:25~14:45 ストレッチボール@20
19:20~20:20 ステップ60 平野健一	18:45~19:15 はじめてマスターズ30 スイミングコーチ	15:20~16:20 Group Power 60 山本千尋
	19:30~19:50 温ストレッチボール@20	15:30~16:10 温アロマストレッチ40 長村晴香
	19:30~20:00 スイミングセミパーソナル30 水口若菜	16:30~16:50 KOBAS☆トレ 美体幹
		16:40~17:55 エアロ75 長村初子

SUNDAY		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:15~10:55 骨格リセットエクササイズ40 山本千尋		10:10~11:00 親子ベビー
11:15~12:15 ステップ60 長村初子		11:10~11:55 温パワーヨガ45 長村晴香
12:30~13:10 エアロ40 井下恵子		12:10~12:25 adidasGYM&RUN15
13:20~14:10 エアロ50 井下恵子		12:50~13:30 ホットヨガ40 山本絢香
14:20~15:05 Group Fight 45 平藪さやか		13:50~14:10 お腹シェイプ20
15:20~16:20 Group Power 60 山本千尋		14:25~14:45 ストレッチボール@20
16:40~17:55 エアロ75 長村初子		15:30~16:10 温アロマストレッチ40 長村晴香

プールご利用のお願い

時間帯により、ジュニアスイミングで全コースを使用する場合がございます。
フロント前に設置してあります、別紙の『プールコース利用状況一覧』をご確認ください。
ご理解とご協力をお願い致します。

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22