

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

ビ……ビヨンドプログラム

¥……有料プログラム

月 火 水 木 金 土 日

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

TUESDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:05~10:50 バレトン45 大久保美代子		10:15~11:15 スイミングスクール
11:00~12:00 ヨガ60 佐々木麻衣 【定員60名】	10:45~11:15 わいわいコート (1F予約)	11:30~12:30 スイミングスクール
12:10~12:50 エアロ40 山中康巨	11:30~11:45 カラダうごく15	
13:00~13:50 ステップ50 山中康巨 【定員34名】	11:40~11:20 ボクシング30 岡田泰子	13:10~14:00 アクア50 石井俊太郎 【定員50名】
14:05~14:50 Group Power 45 秦翼 【定員30名】	11:50~12:05 カラダうごく15	14:05~15:05 スイミングスクール
15:05~15:50 バランスコーディネーション45 西脇恵子	13:50~14:30 聴かせながら 山田有紀乃	15:15~16:15 膝・腰機能改善 水中運動スクール
16:05~16:20 adidasGYM&RUN15		16:20~17:20 スペシャルマスターズ60 (要登録)
16:30~17:30 ヨガ60 周田洋子 【定員60名】		16:35~17:20 Group Fight 45 DINO
		18:00~18:30 セミパーソナル 古橋大輔
18:30~19:20 エアロ50 周田洋子	18:30~19:30 スカッシュコート	18:45~19:30 セミパーソナル 古橋大輔
19:30~20:15 ZUMBA(45min) 藤本美保	19:40~20:40 スカッシュコート	19:45~20:45 スイミングスクール
20:25~21:25 Group Fight 60 秦翼	20:50~22:00 スカッシュコート	20:45~21:30 セミパーソナル 菊池航
21:35~22:05 adidasGYM&RUN30 甲斐素那美 【暗闇WORKOUT】		21:40~22:25 Group Fight 45 秦翼

WEDNESDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:10~11:00 エアロ50 緒方美保		10:15~11:15 スイミングスクール
11:10~12:10 ボディクリエイト60 藤本美保	11:00~12:00 スカッシュコート	11:20~11:50 水中ウォーキング30 井原莉
12:20~13:00 エアロ40 藤本美保		12:00~12:40 ミットアクア40 緒方美保 【定員40名】
13:10~14:10 ヨガ60 佐々木麻衣 【定員60名】	13:10~13:40 青竹ピクニック30 富岡真広	13:00~14:00 スイミングスクール
14:20~15:05 ZUMBA(45min) 藤本美保	13:30~14:15 スカッシュ 体験レッスン	14:10~14:50 アクア40 若井裕子 【定員50名】
15:15~15:45 ステップ30 富岡真広 【定員34名】	14:30~15:00 3/4ラリー	15:00~16:00 スイミングスクール
15:55~16:25 エアロ30 富岡真広		16:15~17:00 エンジョイマスターズ45 (要登録)
16:35~17:20 Group Fight 45 DINO		16:20~17:00 エンジョイマスターズ45 (要登録)
18:20~19:20 ステップ60 MASARU 【定員34名】	18:00~18:50 スカッシュコート	18:30~19:30 スイミングスクール
19:30~20:15 リトモス45 右田香織	19:00~20:00 スカッシュコート	19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 (要登録)
20:25~21:25 Group Power 60 秦翼 【定員30名】	20:05~21:05 スカッシュコート	20:00~21:00 スイミングスクール
21:40~22:25 Group Fight 45 秦翼	20:40~21:25 Group Centergy 45 野田仁美	21:15~22:15 スイミングスクール

THURSDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:15~10:45 エアロ30 宮田さや香		10:15~11:15 スイミングスクール
11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ40 山田有紀乃 【定員60名】	11:00~12:00 スカッシュコート	11:30~12:30 スイミングスクール
11:50~12:40 ボディシェイプ50 宮田さや香	12:10~12:40 3/4ラリー	
12:50~13:40 フラダンス50 タエカ	13:05~13:20 カラダうごく15	13:00~14:00 スイミングスクール
13:55~14:55 エアロ60 工藤久美子	13:30~14:00 スカッシュコート	14:40~15:20 アクア40 河崎優美子 【定員50名】
15:05~16:05 ヨガ60 中曾根きよみ 【定員60名】	14:00~14:15 カラダうごく15	15:45~16:45 膝・腰機能改善 水中運動スクール 周田洋子
16:20~17:20 Group Power 60 増井新之介 【定員30名】	16:30~17:00 わいわいコート (1F予約)	18:30~19:30 スイミングスクール
18:35~19:20 Group Blast 45 増井新之介 【定員25名】		19:30~20:30 ヨガ60 大塚りか子 【定員60名】
20:40~21:30 協栄シェイプボクシング50 山形あや	21:00~21:30 はじめてスカッシュ (1F予約)	
21:40~22:25 ZUMBA(45min) 飯田遼子		

FRIDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:10~10:55 ZUMBA(45min) 吉川麻美	10:30~11:30 スカッシュコート	10:15~11:15 スイミングスクール
11:05~12:05 健康太極拳 長沖不二子	11:40~12:40 スカッシュコート	11:25~12:05 アクア40 長谷部智美 【定員50名】
12:15~13:15 リトモス60 RICA	13:00~13:30 3/4ラリー	12:30~13:15 MIRU TRAINING SWIMMING LESSON 皆見卓臣
13:25~13:55 カーディオキックボクシング30 増井新之介 【暗闇WORKOUT】	13:05~13:35 カラダうごく30 岡田泰子	13:30~14:15 MIRU TRAINING SWIMMING LESSON 皆見卓臣
14:05~14:55 エアロ50 宮田さや香	14:30~15:00 はじめてスカッシュ (1F予約)	14:30~15:20 アクア50 洗澤かおる 【定員50名】
15:05~16:05 Group Blast 60 柴村宏輝 【定員25名】		15:40~16:40 スペシャルマスターズ60 (要登録)
16:15~17:15 ヨガ60 米沢八重子 (第4週目 パワーヨガ) 【定員60名】		16:15~17:00 セミパーソナル 長濱大空
18:50~19:35 Group Centergy 45 妹尾千絵子		18:00~19:00 スイミングスクール
19:45~20:45 エアロ60 藤本美保		20:00~21:00 スイミングスクール
20:55~21:45 ステップ50 藤本美保 【定員34名】		
21:55~22:25 カーディオキックボクシング30 秦翼 【暗闇WORKOUT】		

SATURDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:10~11:00 エアロ50 田部百合恵	10:00~10:30 わいわいコート (1F予約)	10:15~11:15 スイミングスクール
11:10~11:55 バランスコーディネーション45 西脇恵子	10:10~10:55 リアリティ50 妹尾千絵子	11:00~11:45 スカッシュ 体験レッスン
12:10~12:50 エアロ40 西脇恵子	11:35~12:05 ランニング30 山田有紀乃	11:30~12:30 スイミングスクール
13:00~13:45 Group Fight 45 柴村宏輝	12:20~12:50 3/4ラリー	13:20~14:10 アクア50 上村幸子 【定員50名】
13:55~14:35 フラダンス40 岩切和子	14:10~15:10 スカッシュコート	14:30~15:15 Group Power 45 小菅遼太 【定員30名】
14:50~15:35 バレトン45 山田有紀乃	14:15~14:45 はじめてスカッシュ (1F予約)	15:25~16:10 Group Blast 45 柴村宏輝 【定員25名】
15:05~16:05 Group Blast 60 柴村宏輝 【定員25名】	15:20~16:20 スカッシュコート	16:15~17:00 セミパーソナル 長濱大空
16:15~17:15 ヨガ60 米沢八重子 (第4週目 パワーヨガ) 【定員60名】		16:20~17:20 Group Centergy 60 田中智子
17:00~18:00 ステップ60 小畑知道 【定員34名】	17:00~17:45 スカッシュ 体験レッスン	17:30~18:20 エアロ50 田中智子
18:10~18:55 Group Power 45 秦翼 【定員30名】	18:00~19:00 スカッシュコート	18:00~19:00 スイミングスクール
19:05~19:50 Group Centergy 45 野田仁美	19:10~20:20 スカッシュコート	19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 (要登録)
20:00~20:45 Group Fight 45 増井新之介		

SUNDAY		
スタジオ	スカッシュコート	プール
10:10~11:00 協栄シェイプボクシング50 山形あや	10:10~11:10 スカッシュコート	10:15~11:15 スイミングスクール
11:10~12:10 エアロ60 工藤久美子	11:20~12:20 スカッシュコート	11:30~12:30 スイミングスクール
12:20~13:05 リトモス45 RICA	12:30~13:40 スカッシュコート	12:45~13:45 スイミングスクール
13:15~14:15 ヨガ60 中曾根きよみ 【定員60名】	13:20~13:50 adidasGYM&RUN30 林隼平	14:00~14:45 セミパーソナル 長濱大空
14:30~15:15 Group Power 45 小菅遼太 【定員30名】	14:10~15:10 スカッシュコート	
15:25~16:10 Group Blast 45 柴村宏輝 【定員25名】	15:20~16:20 スカッシュコート	
16:20~17:20 Group Centergy 60 田中智子	16:30~17:30 スカッシュコート	
17:30~18:20 エアロ50 田中智子		

FTAプログラム
別紙で参照ください

ストレッチルームプログラム
【モーニングストレッチ15】 火~金 10:00~10:15 水金 10:30~10:45 土 10:15~10:30
【リフレッシュストレッチ20】 木 15:50~16:10
【シナプソロジー10/リフレッシュストレッチ20】 水 14:35~14:45/14:50~15:10
金 12:10~12:20/12:25~12:45
【カラダほぐす15】 火 16:30~16:45 木 10:30~10:45