

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

ビヨンドプログラム

月 火 水 木 金 土 日

休館日	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
11	第1スタジオ 9:30~9:45 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:30~9:45 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:30~9:45 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:30~9:45 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:30~9:45 モーニングストレッチ15	第1スタジオ 9:30~9:45 モーニングストレッチ15
12	第2スタジオ 10:00~10:40 エアロ40 松本直美【朝チケット制】	第2スタジオ 10:00~11:00 ダンスエアロ60 島田千里【朝チケット制】	第2スタジオ 10:00~10:50 エアロ50 松本直美【朝チケット制】	第2スタジオ 10:00~10:40 エアロ40 松本直美【朝チケット制】	第2スタジオ 10:00~10:40 エアロ40 松本直美【朝チケット制】	第2スタジオ 9:40~10:30 エアロ50 松本直美【朝チケット制】
13	ジム 10:00~10:15 adidasGYM&RUN15	ジム 10:00~10:15 カラダうごく15	ジム 10:15~10:30 カラダうごく15	ジム 10:15~10:30 カラダうごく15	ジム 10:45~11:00 ヒップムーブ15	ジム 10:45~11:00 ヒップムーブ15
14	プール 10:00~10:50 アクア50 若井裕子	プール 10:00~10:15 カラダうごく15	プール 10:15~10:30 カラダうごく15	プール 10:15~10:30 カラダうごく15	プール 10:15~10:30 カラダうごく15	プール 10:15~10:30 カラダうごく15
15	10:50~11:50 エアロ60 松本直美	10:50~11:20 エアロ50 荒金由乃	10:50~11:35 ステップ30 山崎麻里	10:50~11:40 エアロ50 傳法谷裕子	10:50~11:40 エアロ50 傳法谷裕子	10:50~11:40 エアロ50 傳法谷裕子
16	11:05~11:35 温帯親子筋力ストレッチ30 小田島春星	11:10~11:25 カラダうごく15	11:15~11:35 シナプソロジー20 松本直美	11:05~11:45 エアロ60 遠藤奈美子	11:05~11:45 エアロ60 遠藤奈美子	11:05~11:45 エアロ60 遠藤奈美子
17	11:25~11:40 おなかシェイプ15	11:25~11:40 おなかシェイプ15	11:40~12:10 青竹ピクス@30 松本直美	11:45~12:05 アガタガキピラティス20 高橋亜紀	11:45~12:05 アガタガキピラティス20 高橋亜紀	11:45~12:05 アガタガキピラティス20 高橋亜紀
18	11:40~12:00 プラズマウォーキング20	11:40~12:00 プラズマウォーキング20	12:00~12:15 カラダうごく15	12:10~12:40 青竹ピクス@30 高橋亜紀	12:10~12:40 青竹ピクス@30 高橋亜紀	12:10~12:40 青竹ピクス@30 高橋亜紀
19	11:50~12:50 ミットアクア50 金子真理己	11:50~12:35 ヨガ60 HIRO	12:25~13:05 温ヨガ40 石橋崇子	12:25~13:05 温ヨガ40 石橋崇子	12:25~13:05 温ヨガ40 石橋崇子	12:25~13:05 温ヨガ40 石橋崇子
20	12:00~12:45 バレトン45 川野幸子	12:00~12:45 水中ウォーキング30	12:45~13:25 リトモス45 右田かおり	12:45~13:30 ストレッチボール20	12:45~13:30 ストレッチボール20	12:45~13:30 ストレッチボール20
21	13:00~14:00 ヨガ60 川野幸子	13:15~14:05 ミットアクア50 金子真理己	13:40~14:40 ヨガ60 鈴木麻理絵	13:10~13:30 ストレッチボール20	13:10~13:30 ストレッチボール20	13:00~13:50 音楽エアロビクス50 湊浩二
22	13:30~14:30 ピラティス【朝チケット制】 傳法谷裕子	13:30~14:00 ZUMBA(30min) 前田真由美	13:55~14:45 バランスボール50 小田島春星	13:30~13:50 アガタガキピラティス20 高橋亜紀	13:30~13:50 アガタガキピラティス20 高橋亜紀	13:30~14:00 ヨガ60 REIKO
23	14:15~15:15 太極拳60 鈴木一恵	14:10~14:50 ボディメイクヨガ40 前田真由美	14:55~15:40 Group Fight 45 鈴木百香	14:15~14:45 パーソナルレッスン30 井上裕大	14:15~14:45 パーソナルレッスン30 井上裕大	14:10~15:10 Group Power 60 鈴木百香
24	14:40~15:00 HOW TO ラテン20 傳法谷裕子	15:00~15:50 エアロ50 網川明子	15:00~15:30 バランスボール50 鈴木百香	14:45~15:00 おなかシェイプ15	14:45~15:00 おなかシェイプ15	14:30~15:10 エアロ40 粕谷由美
25	15:00~15:40 イージーラテン40 傳法谷裕子	15:00~15:15 ヒップムーブ15	15:45~16:25 ホットヨガ40 鈴木麻理絵	14:50~15:30 ホットヨガ40 山崎麻里	14:50~15:30 ホットヨガ40 山崎麻里	15:30~16:30 エアロ60 高橋希
26	15:45~16:35 エアロ50 山崎麻里	16:00~16:45 Group Fight 45 五味加奈子	16:40~18:50 ジュニア加チキースクール 新藤絵香	15:40~16:40 ムーンセラピーヨガ60 川野幸子	15:40~16:40 ムーンセラピーヨガ60 川野幸子	15:30~16:10 温アロマストレッチ40 五味加奈子
27	16:45~17:45 オリジナルフラ60 藤井温子	16:45~17:25 エアロ40 高橋希	17:00~19:20 ジュニア加チキースクール ファック	16:50~17:30 ベリーシェイプ40 山崎麻里	16:50~17:30 ベリーシェイプ40 山崎麻里	16:45~17:25 エアロ40 高橋希
28	17:00~19:10 ジュニア加チキースクール HIPHOP	17:30~18:00 青竹ピクス@30 高橋希	18:30~19:30 エアロ60 遠藤奈美子	17:10~18:10 エアロ60 遠藤奈美子	17:10~18:10 エアロ60 遠藤奈美子	17:30~18:00 青竹ピクス@30 高橋希
29	18:40~19:30 エアロ50 山崎麻里	18:30~19:30 エアロ60 遠藤奈美子	19:20~20:20 ボディシェイプ60 鈴木綾子	18:30~19:30 ピラティス【朝チケット制】 傳法谷裕子	18:30~19:30 ピラティス【朝チケット制】 傳法谷裕子	18:30~19:30 ピラティス【朝チケット制】 傳法谷裕子
30	19:40~20:25 ZUMBA(45min) 前田真由美	19:40~20:25 温パワーヨガ45 前田真由美	20:00~20:50 エアロ50 高橋希	19:00~20:00 成人スイミングスクール	19:00~20:00 成人スイミングスクール	19:00~20:00 成人スイミングスクール
31	20:40~21:30 エアロ50 遠藤奈美子	20:40~21:40 ボディシェイプ60 傳法谷裕子	20:45~21:25 ホットヨガ40 五味加奈子	20:30~21:15 4泳法45	20:30~21:15 4泳法45	20:30~21:15 4泳法45
32	21:15~21:30 おなかシェイプ15	21:00~22:00 Group Fight 60 須藤蘭	21:10~21:55 ZUMBA(45min) 高橋希	21:15~21:30 カラダうごく15	21:15~21:30 カラダうごく15	21:15~21:30 カラダうごく15
33	21:45~22:30 Group Power 45 高田望江	21:45~22:25 エアロ40 遠藤奈美子	21:40~22:25 Group Fight 45 川中子凌平	21:45~22:30 Group Power 45 小山美緒	21:45~22:30 Group Power 60 遠藤奈美子	21:45~22:30 Group Power 60 遠藤奈美子
34	22:00~22:20 リラッシュストレッチ20	22:00~22:20 リラッシュストレッチ20	22:00~22:20 リラッシュストレッチ20	22:00~22:20 リラッシュストレッチ20	22:00~22:20 リラッシュストレッチ20	22:00~22:20 リラッシュストレッチ20

プログラムのご案内

定員制プログラムは、開始時間の30分前より、2Fジムカウンターにて、整理券をお取りのうえご参加ください。
 (プールプログラムは15分前より1Fプールサイドカウンターにて)
 【朝チケット制】プログラムは、朝9:00より、1Fジムカウンターにて、整理券をお取りのうえご参加下さい。
 【整理券制】プログラムは、開始時間の30分前より、2Fジムカウンターにて、整理券をお取りのうえご参加下さい。
 ※日プログラムは別途実施されるプログラムは、通常のプログラムと異なります。
 ※日プログラムについては随時掲載にてお知らせいたします。