

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10														
11	ヨガ/武田 10:15～11:15	スイミング上級/三宅 10:30～11:30	ステップⅠ/織田 10:15～10:45	初回案内 10:30～	ヨガ/望月 10:15～11:15	カッパ水中体操/阿見 10:30～11:00	ステップⅡ/岡村 10:15～11:00	初回案内 10:30～	スイミング中級/高田 10:30～11:30	はじめてステップ/松本 10:15～10:45	1週目リンパ体操	てくてくカッパ/阿見 10:30～11:00	ZUMBA/渡辺 10:30～11:30	バタフライ/平山 10:30～11:15
12	ダンスミックスエアロ/武田 11:25～12:10	スイミング中級/三宅 11:40～12:40	コンビ・ロー/織田 11:00～11:45		ボディメイク/田中 11:30～12:15	スイミング上級/小澤 11:15～12:15	コンビ・ロー/岡村 11:15～12:00		スイミング初級/阿見 11:40～12:40	ローインパクト/松本 11:00～11:45		平泳ぎ/高田 11:15～12:15	コンビ・ロー/武田 11:50～12:35	スイミング中級/平山 11:30～12:30
13	タヒチアンダンス/森 12:30～13:15	初回案内 12:00～	ピラティス/福田 12:00～12:45		ジョギング/田中 12:30～13:00		はだしdeフィットネス/齋藤 12:15～13:00		ヨガ/望月 12:00～13:00	初回案内 12:30～		筋トレ&ストレッチ/武田 12:45～13:15	初回案内 12:30～	ボールdeストレッチ/小澤 12:30～13:00
14	脂肪燃焼エアロ/塩原 13:30～14:15		(予約制)バランスボール/福田 14:00～14:30		コンビ・ロー/田中 13:15～14:00	初回案内 13:30～	ボールdeストレッチ/齋藤 13:15～13:45		かんたんラテンダンス/田中嶋 13:15～14:00			ダンスミックスエアロ/武田 13:30～14:30		ボクシングEX 45+α/小澤 13:30～14:30
15	骨盤体操/塩原 14:25～15:25	初回案内 15:00～	腰痛ウォーキング/阿見 14:45～15:15		初回案内 15:00～				かんたんコアトレ/田中嶋 14:15～14:45	初回案内 15:00～			初回案内 15:00～	初回案内 14:30～
16		児童		初回案内 15:30～		児童		児童		児童		児童		児童
17														
18														
19		初回案内 19:00～		初回案内 18:30～									初回案内 18:30～	
20	はじめてエアロ/室井 19:30～20:00	バタフライ/三宅 19:30～20:00	ステップⅠ/岡村 19:30～20:00		ヨガ/武田 19:00～20:00	アクアダンスEX/平山 19:30～20:15	ピラティス/福田 19:00～19:45	初回案内 18:30～	スイミング上級/三宅 19:30～20:30	ステップⅡ/岡村 19:30～20:15		クロール&背泳ぎ/小澤 19:30～20:15	スタジオで筋トレ/平山 19:00～19:45	
21	脂肪燃焼エアロ/室井 20:10～21:10	初回案内 20:30～	平泳ぎ/三宅 20:15～21:00		コンビ・ロー/岡村 20:15～21:15	初回案内 20:30～	筋トレ&ストレッチ/武田 20:15～20:45	初回案内 20:30～	ローインパクト/小澤 20:00～20:45	ヨガ/岡村 20:30～21:30	初回案内 20:30～	1・3週目:クロール 2・4週目:バック		
22					ダンスミックスエアロ/武田 21:00～22:00		ダンスミックスエアロ/武田 21:00～22:00	初回案内 20:30～	ボールdeストレッチ/小澤 21:00～21:30					

日曜日は17:00閉館

【初心者マーク】
初めての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加いただけます。

★オプションメニュー実施中です。
【パーソナルトレーニング】
随時受付中
料金・実施日程など、詳しくは館内告知をご確認ください。

★「みんなでサーキット」は当面休止いたします。

★安全の為、ウォーミングアップ・クーリングダウンを含めて構成してあります。途中入場・途中退場は事故防止の為、ご遠慮下さい。

★本プログラムは、都合により変更する場合がございます。

土曜日は22:00閉館

赤点線囲みのプログラムは事前申込制となります、フロントにお問い合わせください。

※[無色部分]は、成人会員様の利用不能帯です。但し、企画開催の為使用する場合があります。
※プールの開放コース数や内訳は状況により変動する場合があります。