

月曜日	2Fエリア		1Fエリア		火曜日	2Fエリア		1Fエリア		水曜日	2Fエリア		1Fエリア		木曜日	2Fエリア		1Fエリア		金曜日	2Fエリア		1Fエリア		土曜日	2Fエリア		1Fエリア		日曜日	2Fエリア		1Fエリア			
	スタジオ	ジム	ク	プール		スタジオ	ジム	ク	プール		スタジオ	ジム	ク	プール		スタジオ	ジム	ク	プール		スタジオ	ジム	ク	プール		スタジオ	ジム	ク	プール		スタジオ	ジム	ク	プール	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～		スイミング初級/高田 10:30～11:30	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			てくてくカッパ/阿見 10:30～11:00	ボディメイク/氏田 10:15～11:00			バタフライ/三宅 10:30～11:15	はじめてステップ/田中 10:30～11:00	初回案内 10:30～			日曜のプールは5コース全てフリー利用です。							
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	コンピ・ロー/織田 11:00～11:45			はじめて水泳/高田 11:45～12:15	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	コンピ・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	コンピ・ロー/武田 11:50～12:35			スイミング中級/三宅 11:30～12:30	脂肪燃焼エアロ/田中 11:15～12:15											
13	タヒチアンダンス/森 12:30～13:15				ピラティス/福田 12:00～12:45				ジャズダンス/福田 13:00～13:45			ジョギング/田中 12:30～13:00	BOKWAボクワ/齋藤 12:15～13:00	油圧マシン説明 みんなでサーキット/氏田 12:15～12:45			ヨガ/望月 12:00～13:00			初回案内 12:30～	かんたんコアトレ/齋藤 13:15～14:00			筋トレ&ストレッチ/武田 12:45～13:15	初回案内 12:30～											
14	脂肪燃焼エアロ/塩原 13:30～14:15				(予約制)ハランスポール/福田 14:00～14:30				コンピ・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			かんたんからだケア/齋藤 14:15～14:45				初回案内 15:00～	コンピ・ジョグ/武田 13:30～14:30				ボールdeストレッチ/小澤 12:30～13:00											
15	骨盤体操/塩原 14:25～15:10				腰痛ウォーキング/阿見 14:45～15:15					初回案内 15:00～			(1週目申込制)カラダ再生講座/小澤 14:30～15:30							初回案内 15:00～																
16						初回案内 15:30～					初回案内 15:00～						1週目:フット 2週目:上半身 3週目:下半身 4週目:全身			初回案内 15:00～																
17																																				
18																																				
19						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 19:10～19:40	油圧マシン説明 みんなでサーキット/氏田 19:45～20:15		スイミング初級/小澤 19:30～20:15	ヨガ/武田 19:00～20:00			スイミング上級/三宅 19:30～20:30	ピラティス/福田 19:00～19:45	初回案内 18:30～			ステップⅡ/岡村 19:30～20:15			クロール/小澤 19:30～20:15	みんなで筋トレ/氏田 19:30～20:15			カッパ水中体操/三宅 19:30～20:00												
21	脂肪燃焼エアロ/室井 20:10～21:10			平泳ぎ/三宅 20:15～21:00	コンピ・ロー/岡村 19:50～20:50	初回案内 20:30～		スイミング中級/竹林 20:00～21:00	筋トレ&ストレッチ/武田 20:15～20:45	初回案内 20:30～		ウォークサーキット/氏田 20:25～20:55	ローインパクト/小澤 20:00～20:45	初回案内 20:30～			マーシャルアーツ/岡村 20:30～21:15				ボールdeストレッチ/氏田 20:30～21:00															
22					ヨガ/岡村 21:00～22:00				ダンスミックスエアロ/武田 21:00～22:00				ボールdeストレッチ/小澤 21:00～21:30	初回案内 20:30～																						

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】
【カラダ測定】など、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。

★プログラム全てが、安全の為、ウォーミングアップ・クーリングダウン(準備運動・整理体操)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。詳細は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。