

	日曜日				月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日				土曜日			祝日			
	スタジオA	スタジオB	1階TR	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	1階TR	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB		
10:00	開館 10:00																								
10:30																									
11:00	10:30 ★ はじめて エアロ				10:15 ★ 初めてステップ 宮本綾 10:45 先着25名	10:20 ★ 気功健康 体操 宮本清	10:30 ◎ やさしいアクア 清水	10:30 ★ ハワイアン フラ 高橋 11:20	10:30 ★ ダンス de シェイブ 倉島 11:15	10:30 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有料) 11:10	10:30 ★ はじめて エアロ 鈴木 11:20	10:30 ★ からだ ジャンプ④45 先着12名	10:30 ◎ らくらく4種目 清水啓		10:30 ★★ ソフト エアロ 湯本 11:20	10:30 ★ ボール de美活 倉島 11:15		10:25 ★ ZUMBA 藤井							
11:30	11:30 ★ 太田真也 11:30				10:55 ★ ハウス ワークアウト 宮本綾 11:40	11:20 チャレンジスイム		11:30 ★★ ピギナー 市川 12:15	11:30 ★ ヨガ 市川 12:15	11:45 ◎ フォーク&ジョグ 武江	11:30 ★★ ★★★★ エアロ& シェイブ 倉島 12:20	11:30 ★ ウェーブ ストレッチ 鈴木 12:00		11:30 ★★ ソフト エアロ 倉島 12:20	11:30 ★ リセット &コア 湯本 12:10		11:00 ◎ アクアジョイ 長谷川 11:10	11:20 ★★ ラテンエアロ 長谷川 12:10	11:25 ★ マット サイエンス 山本 12:10						
12:00	11:40 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 太田真也 12:30				11:50 ★★★★★ がんばる エアロ 熊谷 12:50	11:50 ★ 太極舞 宮本綾 12:20 先着13名	12:00~12:30 ◎ スタート&ターン 水野	12:30 ★ ZUMBA 名取 13:20	12:30 ★ ボール de美活 倉島 13:15	12:15 ◎ フィンスイム 武江	12:30 ★ ポディアタック テック12:45 12:50 ポディアタック30 市川 13:15	12:15 ★ ピラティス 先着17名		12:30 ★ エアロ & シェイブ 藤井 13:15	12:45~13:15 ポティ バランス 30 宮本綾 先着10名		11:45 西脇	11:55 先着10名 サップヨガ40 宮本綾 (有料) 12:35	12:20 ★★ ポティ パンプ 60 清水 13:20	12:20 ★ 週替わり からだパー パワーヨガ 山本 13:05	12:25 ★ チャレンジ メニュー 練習	12:30 ◎ はじめて スイム 武江			
13:00	12:45 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名				13:00 ★★ ポティ パンプ 45 清水 13:45		13:00 ◎ 初めてプール 初めてキック 武江	13:30 ★★ 初めてスイム 武江	13:30 ★★ コンピネーション ステップ2 先着25名 熊谷 14:20	13:30~14:15 ポティ バランス 45 宮本綾 先着10名	13:45 ◎ お好みスイム 清水		13:30 ★★ エアロ & シェイブ 藤井 13:15	13:40 ★ ミニボール コンディショニング 西脇 14:25		13:25 ★★ エアロ スタークロス 藤井 14:10	13:25 ★ ウェーブ ストレッチ 宮本綾 14:10 先着15名	13:30 ◎ チャレンジスイム 内川	13:35 ★★★★ スーパー Low 倉島 14:25	13:20 ★ 週替わり レッスン 先着12名	13:20 ★ スタジオB 13:20~13:50 からだジャンプ④ゴールド 第1.3.5週目 長谷川 先着12名	13:20 ★ スタジオB 13:20~14:05 BAILABAILA 第2.4週 藤井 先着17名			
13:30	12:45 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名				13:00 ★★ ポティ パンプ 45 清水 13:45		13:00 ◎ 初めてプール 初めてキック 武江	13:30 ★★ 初めてスイム 武江	13:30 ★★ コンピネーション ステップ2 先着25名 熊谷 14:20	13:30~14:15 ポティ バランス 45 宮本綾 先着10名	13:45 ◎ お好みスイム 清水		13:30 ★★ エアロ & シェイブ 藤井 13:15	13:40 ★ ミニボール コンディショニング 西脇 14:25		13:25 ★★ エアロ スタークロス 藤井 14:10	13:25 ★ ウェーブ ストレッチ 宮本綾 14:10 先着15名	13:30 ◎ チャレンジスイム 内川	13:35 ★★★★ スーパー Low 倉島 14:25	13:20 ★ 週替わり レッスン 先着12名	13:20 ★ スタジオB 13:20~13:50 からだジャンプ④ゴールド 第1.3.5週目 長谷川 先着12名	13:20 ★ スタジオB 13:20~14:05 BAILABAILA 第2.4週 藤井 先着17名			
14:00	13:45 ★★★★ エアロ& シェイブ 熊谷 14:45	13:45 ★ 太極舞 太田真 14:35 先着13名			14:00 ★ マット サイエンス 山本 14:45 先着30名		14:30 ◎ 初めてプール 初めてキック 内川	14:50 ★ ウェア エクササイズ 山本 15:40	14:55 ★ ウェア STヨガ 山本 15:40	15:00 宮本綾	14:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	14:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		14:30 ★ KINESIS® 先着20名 市川 15:30		14:20 ★★ ポティ コンバット 45 清水 15:05	14:20 ★ ソフトヨガ 藤井 15:10 先着17名	14:30 ◎ スタート&ターン 内川	14:35 ★ ラテンE X コンサルサ 鈴木 15:25	14:35 ★ 週替わり レッスン	14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	14:35~15:20 ポティキネシス 第2.4週 倉島 先着17名			
14:30					14:00 ★ マット サイエンス 山本 14:45 先着30名		14:30 ◎ 初めてプール 初めてキック 内川	14:50 ★ ウェア エクササイズ 山本 15:40	14:55 ★ ウェア STヨガ 山本 15:40	15:00 宮本綾	14:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	14:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		14:30 ★ KINESIS® 先着20名 市川 15:30		14:20 ★★ ポティ コンバット 45 清水 15:05	14:20 ★ ソフトヨガ 藤井 15:10 先着17名	14:30 ◎ スタート&ターン 内川	14:35 ★ ラテンE X コンサルサ 鈴木 15:25	14:35 ★ 週替わり レッスン	14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	14:35~15:20 ポティキネシス 第2.4週 倉島 先着17名			
15:00	15:00 ★ ポティ パンプ 45 三井 15:45	15:00 ★ ZUMBA 太田真 15:30 先着15名 熊谷 15:45			14:45 ★ フォーム ローラー ストレッチ 太田真 15:30 先着13名		15:00 ◎ チャレンジスイム 内川	15:30 ◎ やさしい メニューマスタース	15:50 ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	15:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45		15:05 ★★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 19:55	20:00 Basic Jazz	20:00 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ 週替わり レッスン	20:05 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ スタジオB 14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	20:20 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 20:50	
15:30	15:00 ★ ポティ パンプ 45 三井 15:45	15:00 ★ ZUMBA 太田真 15:30 先着15名 熊谷 15:45			14:45 ★ フォーム ローラー ストレッチ 太田真 15:30 先着13名		15:00 ◎ チャレンジスイム 内川	15:30 ◎ やさしい メニューマスタース	15:50 ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	15:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45		15:05 ★★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 19:55	20:00 Basic Jazz	20:00 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ 週替わり レッスン	20:05 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ スタジオB 14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	20:20 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 20:50	
16:00	15:55 ★ ポティ バランス30 宮本綾 16:25				15:30 ◎ やさしい メニューマスタース		15:50 ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	15:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45		15:05 ★★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 19:55	20:00 Basic Jazz	20:00 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ 週替わり レッスン	20:05 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ スタジオB 14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	20:20 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 20:50			
16:30	16:30 ★★ ポティ アタック マスター 宮本綾 17:25				15:30 ◎ やさしい メニューマスタース		15:50 ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	15:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45		15:05 ★★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 19:55	20:00 Basic Jazz	20:00 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ 週替わり レッスン	20:05 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ スタジオB 14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	20:20 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 20:50			
17:00	16:30 ★★ ポティ アタック マスター 宮本綾 17:25				15:30 ◎ やさしい メニューマスタース		15:50 ハレエ エクササイズ 宮本有香里 15:50		15:35 ★ BAILA BAILA パイラパイラ 藤井 16:20		15:30 ★ からだ ジャンプ④30 先着12名	15:30 ◎ サップヨガ40 市川 (有料) 15:25		15:15 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 15:45		15:05 ★★ Jazz Funk HIP-HOP DAP 19:55	20:00 Basic Jazz	20:00 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ 週替わり レッスン	20:05 ★ からだ ジャンプ④45 先着19名 長谷川 20:55	20:00 ★ スタジオB 14:05~14:50 からだパー 第1.3.5週目 長谷川 先着17名	20:20 ★ CXWORX 先着25名 宮本綾 20:50			
17:30	マシンジム利用 17:30まで																								
18:00	閉館 18:00																								
18:30	スタジオプログラム																								
19:00	初心者向け 初級者向け 初・中級者向け 中・上級者向け 上級者向け																								
19:30	整理券有り																								
20:00	プールレッスン 初心者大歓迎!!																								
20:30	顔に水をつけないプログラム																								
21:00	スイム初級プログラム スイム中級プログラム スイム上級プログラム																								
21:30	週替わり：館内掲示をご確認ください																								
22:00	マシンジム利用 21:00まで																								
22:30	閉館 21:30まで																								
23:00	アクアクラブ会員 退館 22:30 マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00																								

第1.3.5週
パワーヨガ
先着14名
第2.4週
からだパー
先着17名

祝日のプールレッスンは特別レッスンメニューを扱います。
祝日のスタジオレッスン・担当インストラクターは館内掲示板にてご確認ください。

レスミルス新プログラム
ポディアタック



休館日