

| | 月曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | |
|-------|-------|-------|---------------|-----|-------|-------|---------------|-----|-------|-------|---------------|-----|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | マシンジム キネシス | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | マシンジム キネシス | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | マシンジム キネシス | プール |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | |

平日ご利用開始時間
プール・浴室 9:00~
ジムエリア 10:00~

クロール・背泳ぎを
中心とした優しい
クラスです。

らくらくウォーキング
9:15~9:45
黒川 麻子

65歳以上対象と
なります。

平日ご利用開始時間
プール・浴室 9:00~
ジムエリア 10:00~

45m開放
(ウォーキング専用)
9:00~10:00

平日ご利用開始時間
プール・浴室 9:00~
ジムエリア 10:00~

45m開放
(ウォーキング専用)
9:00~10:00

らくらくウォーキング
9:30~10:00
岩田 美穂

10:30~10:45
ショートクラス
ストレッチポール

アクアスクール
9:50~10:50
初級
森本 静穂

ステップ中級45
10:20~11:05
高橋 真理

パワーヨガ
60
10:20~11:20
高木 ひろみ

オリジナルアクア45
10:20~11:05
遠藤 優子

バレエ
60
10:20~11:20
大橋 奈千世

リトモス
60
10:30~11:30
MAORI

はじめて水泳
10:15~10:45
森本 静穂

11:30~11:45
ショートクラス
ストレッチポール

アクアスクール
11:30~12:30
中級
森本 静穂

ベリーダンス
60
11:25~12:25
アイシャ

リラクゼーションヨガ
60
11:35~12:35
高木 ひろみ

ウォーク&ジョグ
11:15~11:45
遠藤 優子

フラダンス
60
11:35~12:35
山口 道子

エアロ初級30
11:45~12:15
中島 舞

アクアスクール
11:00~12:00
初級
森本 静穂

12:40~13:10
ウォーターサーキット
岩田 美穂
(整理券13名)

エアロ&
コンディショニング60
12:45~13:45
飯山 大輔

ボディコンバット45
13:00~13:45
手塚 悠斗
(整理券40名)

アクアスクール
12:40~13:40
チャレンジ上級
涌井 大輔

かんたんプットレ45
12:50~13:35
斉藤 創

エアロ初級45
12:30~13:15
中島 舞

スイムトレーニング45
12:15~13:00
森本 静穂

14:15~14:45
平泳ぎ
森本 静穂

エアロ中級45
14:00~14:45
伊藤 絹子

リトモス
60
14:05~15:05
ちず

アクアスクール
13:50~14:50
中級
森本 静穂

ボクシングヒート30
13:50~14:20
斉藤 創

ラテンダンス
60
13:30~14:30
Nao

プライベートレッスン
13:50~14:20
森本 静穂

15:00~15:30
背泳ぎ
涌井 大輔

フラダンス
60
15:00~16:00
佐藤 一枝

11月~12月
限定有料レッスン

はじめてバタフライ
15:00~15:30
森本 静穂

太極拳
60
14:45~15:45
羽吹 智子

からだケアストレッチ45
14:45~15:30
白田 篤

45m開放
15:00~16:00
(ウォーキング専用)

15:40~16:10
プライベートレッスン
涌井 大輔

45m開放
17:00~18:00
(遊泳専用)

16:20~16:50
プライベートレッスン
涌井 大輔

ワンポイントアドバイス
15:40~16:10
涌井 大輔

45m開放
17:00~18:00
(遊泳専用)

ダイビング開放
17:00~18:00

45m開放
18:00~19:00
(遊泳専用)

17:00~17:20
avex Dance Master
キッズ
スターター

5日、19日(腰らく)
12日、26日(膝らく)

17:20~17:50
avex Dance Master
キッズ
ベーシック

18:00~18:25
avex Dance Master
ティーン

19:15~20:00
ボディバランス45
斉藤 創

はじめてクロール
19:55~20:25
嵯峨 基

19:30~19:50
岩井 美樹

19:55~20:25
はじめてクロール
嵯峨 基

19:15~20:00
エアロ初級45
新垣 沙知子

19:20~20:05
ボディパンプ45
白田 篤
(整理券40名)

19:30~20:00
はじめて背泳ぎ
森本 静穂

19:15~20:15
ボディジャム
60
山崎 理恵
(整理券40名)

20:00~21:00
アクアスクール
上級
嵯峨 基

20:15~20:45
イージーシェイプ30
黒川 麻子
(整理券1.4名)

20:35~21:05
ワンポイントアドバイス
嵯峨 基

20:15~21:15
エアロ中級
60
新垣 沙知子

20:20~21:05
ボディアタック45
山下 太一
(整理券40名)

20:10~20:55
オリジナルアクア45
小竹 淳子

20:20~21:20
ステップ中級
60
北原 菜保子
(整理券40名)

21:10~21:55
スイムトレーニング45
嵯峨 基

21:15~22:00
スリムトレーニング45
政清 拓夢

21:15~22:00
スリムトレーニング45
政清 拓夢

21:30~21:15
からだケアストレッチ45
白田 篤

21:20~21:50
GRIT ストレングス
21:20~21:50
(整理券35名)

21:05~21:50
平泳ぎ&バタフライ
森本 静穂

21:40~22:40
ボディバランス
60
山崎 理恵
(整理券40名)

21:40~22:40
ボディパンプ
60
手塚 悠斗
(整理券40名)

22:15~22:45
GRIT プライオ
(整理券35名)

22:15~22:45
GRIT プライオ
(整理券35名)

担当
MASAYA

| | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | |
|-------|--|--|-----------|--|--|--|-----------|------------------------------------|--------------------------------------|--|---------------------|---|-------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | マシンジムキネシス | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | マシンジムキネシス | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | マシンジムキネシス | プール | |
| 9:00 | 平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~ | | | | 土曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~ | | | | 日曜日 ご利用開始時間 館内全ての施設 10:00~ | | | | 9:00 |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | | | | 45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00 | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | LesMILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創 | ステップ初級45 10:30~11:15 黒川 麻子 | | アクアスクール 10:15~11:15 チャレンジ上級 森本 静穂 | ストリートダンス 60 10:30~11:30 AI | チアダンス テクニククラス 10:15~11:30 | | 45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00 | ステップ上級 60 10:20~11:20 高橋 真理 | リラクゼーションヨガ 60 10:20~11:20 金子 弥生 | | 45m開放 (ウォーキング専用) 10:00~11:00 はじめて背泳ぎ 10:15~10:45 岩井 美樹 | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | はじめて水泳 11:00~11:30 白田 篤 | | | | アクアスクール 10:50~11:50 チャレンジ中級 プレオンスタッフ | 11:00 |
| 11:30 | 骨盤エクササイズ45 11:40~12:25 高橋 躍 | エアロ& コンディショニング45 11:35~12:20 林 靖子 | | スイムトレーニング30 11:30~12:00 森本 静穂 | エアロ中級 60 11:50~12:50 北原 菜保子 | タヒチアンダンス 60 11:45~12:45 菊地 博美 | | はじめてクロール 11:45~12:15 白田 篤 | エアロ上級45 11:35~12:20 高橋 真理 | ストリートダンス 60 11:40~12:40 石井 梓 | | オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆 | 11:30 |
| 12:00 | | | | バタフライ 12:10~12:40 森本 静穂 | | | | はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢 | からだケアストレッチ30 12:45~13:15 白田 篤 | | | オリジナルアクア45 12:00~12:45 大島 美帆 | 12:00 |
| 12:30 | ズンバ 60 12:45~13:45 高橋 躍 | リラクゼーションヨガ 60 12:40~13:40 井上 和代 | | オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃 | エアロ初級45 13:10~13:55 十川 良子 | ボディジャム 60 13:00~14:00 斉藤 創 | | らくらくウォーキング 13:15~13:45 黒川 麻子 | ~カキラ~ 60 13:30~14:30 間宮 友美 | GRIT ストレングス 13:00~13:30 整理券35名 | 担当 TOMOYA | ミットサーキット 12:55~13:25 大島 美帆 | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎 理恵 | | GRIT カーディオ 13:45~14:15 整理券35名 | | はじめてクロール 13:35~14:05 岩井 美樹 | 13:00 |
| 13:30 | かんたんブチレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子 | エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ | | はじめて背泳ぎ 14:30~15:00 涌井 大輔 | avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30 | ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢 | | イージーシェイプ30 15:00~15:30 黒川 麻子 | ステップ初級45 14:45~15:30 余語 沙綾 | ボディコンバット 60 14:30~15:30 政清 拓夢 | 11月~12月 限定有料レッスン | ワンポイントアドバイス 14:15~14:45 森本 静穂 | 13:30 |
| 14:00 | | | | avex Dance Master キッズ ベーシック 14:30~15:30 | | | | 整理券40名 | | | | アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔 | 14:00 |
| 14:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | バランスコーディネーション 15:10~15:55 清水 リカ | | ワンポイントアドバイス 15:15~15:45 涌井 大輔 | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | ルーシーダットン 60 15:45~16:45 林 靖子 | | 整理券40名 | 11月~12月 限定有料レッスン | ボディパンフ 60 15:50~16:50 白田 篤 | | アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔 | 14:30 |
| 15:00 | | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | 整理券14名 | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 15:00 |
| 15:30 | | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔 | 15:30 |
| 16:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 16:00 |
| 16:30 | | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 16:30 |
| 17:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 17:00 |
| 17:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 17:30 |
| 18:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 18:00 |
| 18:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 18:30 |
| 19:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 19:00 |
| 19:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 19:30 |
| 20:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 20:00 |
| 20:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 20:30 |
| 21:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 21:00 |
| 21:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 21:30 |
| 22:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 22:00 |
| 22:30 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 22:30 |
| 23:00 | LesMILLS ボディジャム30 15:15~15:45 斉藤 創 | | | avex Dance Master ティーン 15:45~17:15 | | | | | | | | スリムトレーニング45 16:10~16:55 涌井 大輔 | 23:00 |

新プログラムGRIT導入!
ストレングス **ストレングス**
 水曜日 21:20~21:50 日曜日 13:00~13:30
プライオ **カーディオ**
 水曜日 22:15~22:45 日曜日 13:45~14:15

GRITとは!?
 30分間の高インターバルトレーニングです。
 ストレングス・プライオ・カーディオの3種類があります。
 ストレングスはパワー系・プライオは瞬発系・カーディオ心肺機能系
 それぞれ30分のスタジオプログラムになります。

初めての方でも安心してご利用いただける内容です。
 定員制クラスとなります。(下記の定員人数をご参照下さい)
 スタジオプログラム・・・レッスン開始30分前より整理券配布エリアにて配布。
 プールプログラム・・・レッスン開始1時間前より監視台下にて配布。
 ※レッスンを途中退場しての整理券受取りはご遠慮下さい。

レッスン名 スクール・有料レッスン ※別途申込みが必要
レッスン名 前月からの変更箇所

11月~12月
限定有料レッスン

11月~12月
限定有料レッスン

日曜のマシンジム・プールのご利用時間19:00まで、

17:00~17:20
ゆっくり泳ぐ方
17:20~17:45
競技力upの為に
泳ぐ方