

	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	平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 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~				平日ご利用開始時間 プール・浴室 9:00~ ジムエリア 10:00~				
9:30					65歳以上対象と なります。								
10:00									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00				
10:30									45m開放 (ウォーキング専用) 9:00~10:00				
11:00	エアロ& コンディショニング60 10:20~11:20 飯作 俊介	パワーヨガ 60 10:20~11:20 本橋 淳子	10:30~10:45 ショートクラス ストレッチポール	らくらくウォーキング 9:15~9:45 黒川 麻子	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	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) 9:30~10:00 岩田 美穂	はじめて水泳 10:15~10:45 森本 静穂	
11:30	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	ボディバンプ 60 11:35~12:35 白田 篤 (整理券40名)	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	バレエ 60 10:20~11:20 大橋 奈千世	リトモス 60 10:30~11:30 MAORI	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 11:00~12:00 初級 森本 静穂		
12:00	エアロ上級 60 11:35~12:35 新垣 沙知子	ボディバンプ 60 11:35~12:35 白田 篤 (整理券40名)	11:40~12:10 イージーシェイプ30 黒川 麻子 (整理券1.4名)	ウオーターサーキット 12:40~13:10 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)	飛び込み練習会 12:00~12:30 涌井 大輔	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	12月~1月 限定有料レッスン	マスターズ強化練習会 初級クラス 12:15~13:00 森本 静穂		
13:00	ピラティス 60 12:55~13:55 Junko	ボディジャム 60 12:55~13:55 山崎 理恵 (整理券40名)	12:40~13:10 ウオーターサーキット 岩田 美穂 (整理券13名)	オリジナルアクア45 13:20~14:05 岡 幸子	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 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	12月~1月 限定有料レッスン	アクアフレッシュ30 13:10~13:40 岩田 美穂		
13:30	タヒチアンダンス 60 14:15~15:15 菊地 博美	リラクゼーションヨガ 60 14:15~15:15 Junko	13:20~14:05 オリジナルアクア45 岡 幸子	平泳ぎ 14:15~14:45 森本 静穂	フラダンス 60 15:00~16:00 佐藤 一枝	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		プライベートレッスン 14:20~14:50 森本 静穂		
14:00	タヒチアンダンス 60 14:15~15:15 菊地 博美	リラクゼーションヨガ 60 14:15~15:15 Junko	14:15~14:45 平泳ぎ 森本 静穂	背泳ぎ 15:00~15:30 涌井 大輔	プライベートレッスン 15:40~16:10 涌井 大輔	はじめてバタフライ 15:00~15:30 森本 静穂	ワンポイントアドバイス 15:40~16:10 涌井 大輔	太極拳 60 14:45~15:45 羽吹 智子	~カキラ~ 45 14:45~15:30 間宮 友美	12月~1月 限定有料レッスン	45m開放 15:00~16:00 (ウォーキング専用)		
15:00	薬トレ30 15:30~16:00 斉藤 創	太極拳 60 15:35~16:35 増永 法義	15:00~15:30 背泳ぎ 涌井 大輔	45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	ダイビング開放 18:00~19:00	プライベートレッスン 16:20~16:50 涌井 大輔	45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)						
16:00	avex Dance Master キッズ スターター 16:20~17:20	7日、28日(腰らく) 21日(膝らく)	15:40~16:10 プライベートレッスン 涌井 大輔	ダイビング開放 18:00~19:00	ターン練習会 19:15~19:45 嵯峨 基	45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	ダイビング開放 17:00~18:00 (遊泳専用)						
17:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25		17:00~18:00 45m開放 (遊泳専用)	ダイビング開放 18:00~19:00	エアロ初級45 19:15~20:00 新垣 沙知子	ボディバンプ45 19:20~20:05 白田 篤 (整理券40名)	45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)						
18:00	avex Dance Master キッズ ベーシック 17:25~18:25		18:00~19:00 ダイビング開放	ダイビング開放 18:00~19:00	エアロ中級 60 20:15~21:15 新垣 沙知子	ボディアタック45 20:20~21:05 山下 太一 (整理券40名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
19:00	avex Dance Master ティーン 18:30~20:00		19:15~19:45 ターン練習会 嵯峨 基	19:15~19:45 ターン練習会 嵯峨 基	エアロ初級45 19:15~20:00 新垣 沙知子	ボディバンプ45 19:20~20:05 白田 篤 (整理券40名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
19:30			19:55~20:25 はじめてクロール 嵯峨 基	19:55~20:25 はじめてクロール 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:15~21:15 新垣 沙知子	ボディアタック45 20:20~21:05 山下 太一 (整理券40名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
20:00			20:35~21:05 背泳ぎ 嵯峨 基	20:35~21:05 背泳ぎ 嵯峨 基	エアロ中級 60 20:15~21:15 新垣 沙知子	ボディアタック45 20:20~21:05 山下 太一 (整理券40名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
20:30	パワーヨガ 60 20:15~21:15 MISA	ボディバンプ 60 20:15~21:15 白田 篤 (整理券40名)	21:15~22:00 スイムトレーニング45 政清 拓夢	21:15~22:00 スイムトレーニング45 政清 拓夢	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	GRIT ストレングス 21:20~21:50 (整理券35名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
21:00			21:30~22:15 ボディステップ45 (アスレティック) 斉藤 創 (整理券35名)	21:30~22:15 ボディステップ45 (アスレティック) 斉藤 創 (整理券35名)	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	GRIT プライオ 22:05~22:35 (整理券35名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
21:30	パレオン 60 21:30~22:30 佐原 卯沙美	ボディバンプ 60 21:40~22:40 山崎 理恵 (整理券40名)	21:15~22:00 スイムトレーニング45 政清 拓夢	21:15~22:00 スイムトレーニング45 政清 拓夢	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	GRIT ストレングス 21:20~21:50 (整理券35名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
22:00			21:30~22:15 ボディステップ45 (アスレティック) 斉藤 創 (整理券35名)	21:30~22:15 ボディステップ45 (アスレティック) 斉藤 創 (整理券35名)	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	GRIT プライオ 22:05~22:35 (整理券35名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
22:30			21:40~22:40 ボディバンプ 60 手塚 悠斗 (整理券40名)	21:40~22:40 ボディバンプ 60 手塚 悠斗 (整理券40名)	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	GRIT ストレングス 21:20~21:50 (整理券35名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						
23:00			21:40~22:40 ボディバンプ 60 手塚 悠斗 (整理券40名)	21:40~22:40 ボディバンプ 60 手塚 悠斗 (整理券40名)	からだケアストレッチ45 21:30~22:15 白田 篤	GRIT プライオ 22:05~22:35 (整理券35名)	45m開放 18:00~19:00 (遊泳専用)						

12月~1月
限定有料レッスン

好評につき1月も開
催

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	ズンバ 60 10:20~11:20 高橋 躍	LesMILLS ボディバランス 60 10:20~11:20 斉藤 創		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 若井 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 嵯峨 基	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	12月~1月 限定有料レッスン	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				飛び込み練習会 12:10~12:40 森本 静穂				はじめて平泳ぎ 12:30~13:00 政清 拓夢	LesMILLS ボディバランス45 12:35~13:20 山崎 理恵			ミットサーキット 12:55~13:25 大島 美帆	12:00	
12:30	ステップ初級45 12:45~13:30 黒川 麻子	リラクゼーションヨガ 60 12:40~13:40 井上 和代	12月~1月 限定有料レッスン	ターン練習会 12:50~13:20 森本 静穂	エアロ初級45 13:10~13:55 十川 良子	LesMILLS 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	GRIT ストレNGTHS 13:00~13:30 整理券35名	LesMILLS GRIT ストレNGTHS 13:00~13:30 整理券35名	担当 TOMOYA	はじめてクロール 13:35~14:05 若井 美樹	12:30	
13:00				オリジナルアクア45 13:30~14:15 芝田 良乃				アクアフレッシュ30 14:00~14:30 山崎 理恵	~カキラ~ 60 13:35~14:35 間宮 友美	GRIT カーディオ 13:45~14:15 整理券35名		ワンポイントアドバイス 14:15~14:45 森本 静穂	13:00	
13:30				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	LesMILLS ボディコンバット45 14:20~15:05 政清 拓夢		マスターズ強化練習会 中級クラス 14:45~15:45 涌井 大輔	エアロ初級45 14:50~15:35 篠田 恵美	ボディコンバット 60 14:30~15:30 政清 拓夢	好評につき1月も開催 限定有料レッスン	アクアスクール 15:00~16:00 チャレンジ上級 涌井 大輔	13:30	
14:00	かんたんブチトレ 60 14:00~15:00 黒川 麻子	エアロ中級 60 13:55~14:55 清水 リカ		クロール 15:15~15:45 涌井 大輔		ルーシーダットン 60 15:45~16:45 林 靖子		はじめてバタフライ 16:00~16:30 政清 拓夢		ボディパンフ 60 15:50~16:50 白田 篤	12月~1月 限定有料レッスン	マスターズ強化練習会 上級クラス 16:10~17:10 嵯峨 政清	14:00	
14:30				アクアスクール 16:00~17:00 チャレンジ中級 涌井 大輔	avex Dance Master ティーン 15:45~17:15			平泳ぎ 16:40~17:10 政清 拓夢				25m フィンコース開放 17:15~18:00	14:30	
15:00	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		45m開放 17:00~18:00 (遊泳専用)	avex Dance Master ティーン ノービス 17:30~19:00	LesMILLS パワーステップ 60 18:25~19:25 斉藤 創		アクアスクール 17:20~18:20 中級 嵯峨 基					15:00	
15:30	整理券40名			飛び込み練習会 19:15~19:45 涌井 大輔				マスターズ 19:35~20:35 嵯峨 基					15:30	
16:00				オリジナルアクア45 20:00~20:45 木村 佐都美										16:00
16:30	チアダンス 初級 16:20~17:20			アクアスクール 21:00~22:00 チャレンジ上級 塩澤 太貴										16:30
17:00														17:00
17:30	チアダンス 初中級 17:25~18:25													17:30
18:00														18:00
18:30														18:30
19:00	チアダンス 中級 18:30~20:00													19:00
19:30														19:30
20:00		ボディコンバット45 19:30~20:15 政清 拓夢												20:00
20:30		整理券40名												20:30
21:00	エアロ中級 60 20:20~21:20 伊藤 絹子	ボディパンフ 60 20:30~21:30 増田 明則												21:00
21:30		整理券40名												21:30
22:00	ストリートダンス 60 21:35~22:35 石井 梓	ボディアタック 60 21:45~22:45 山下 太一												22:00
22:30														22:30
23:00														23:00

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

♪2019年1月館内イベント♪

2019年にちなんでスタッフ719名の個人クイズを出題します!
スタッフごとに問題が違います。
全問正解を目指してみましょ!

17:15~17:35 ゆっくり泳ぐ方
 17:35~18:00 競技力upの為に泳ぐ方

日曜日のマシンジム・プールのご利用時間19:00まで、
 最終チェックアウトは19:30までとなります。