

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール	スタジオA	スタジオB	スタジオC	プール				
10:00																												
10:30		1010-1025 ヒコガム15				1010-1025 ヒコガム15					1010-1025 ヒコガム15				1010-1025 ヒコガム15			1010-1025 ヒコガム15					1010-1025 ヒコガム15				1010-1025 ヒコガム15	
11:00	1030-1130 ボディバランス 60 手塚	1045-1125 エアロ 40 平野		1030-1115 アクアピクス45 軍司	1030-1110 ステップ 40 平野	1040-1110 ストレッチボール 30 トレーナー		15:30-17:30 卓球開放	1100-1130 ピヨンド ミラクルアクア30 根本 & 崎村	1030-1115 ボディパイプ3.1 45 白畑	1030-1130 太極拳 60 (入門) 島	1045-1400	1110-1140 はじめて 平泳ぎ 崎村	1130-1230 エアロ50 白畑	1145-1230 メガダンス45 高橋(愛)	1200-1245 アクアピクス45 君島	1030-1110 エアロ 40 角屋	1030-1115 RPBエッセンス 45 佐藤	1100-1300 卓球開放	1110-1140 はじめて 平泳ぎ 崎村	1030-1130 ヘルピック ストレッチ 60 林	1045-1125 エアロ 40 角屋	1030-1130 カルチャー 空手(子供)	1030-1045 モーニングウォーキング スイムコーチ	1030-1110 ステップ 40 栗谷	1045-1145 ヘルピック ストレッチ 60 関	1030-1930 卓球開放	
12:00	1145-1235 ステップ 50 平野	1220-1320 ヨガ 60 MINA		1230-1800 卓球開放	1225-1315 エアロ 50 栗谷	1245-1300 カラダ・ほぐす15 手塚		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1140-1210 はじめて 崎村	1235-1305 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー	1245-1325 エアロ 40 秋山	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1325-1305 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー	1245-1325 エアロ 40 秋山	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野
13:00	1250-1340 エアロ 50 秋山			1230-1800 卓球開放	1325-1425 ヨガ 60 近藤	1325-1425 HIPHOP 60 鬼澤		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
14:00	1350-1450 フラダンス 60 西宮	1400-1430 腰痛予防 ストレッチ30 トレーナー		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1525 シバム45 白畑	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
15:00	1500-1530 エアロ30 栗谷	1445-1530 ボディパイプ3.1 45 神永		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
16:00	1545-1630 ボディハンブ 45 栗谷	1550-1605 カラダ・ほぐす15 神永		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
17:00				1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
18:00	1830-1900 ボディアタック 30 倉澤	1820-1840 ストレッチボール 20 トレーナー		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
19:00	1920-2000 エアロ 40 船橋	1920-1950 CX ワークス 酒井		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
20:00	2015-2100 シバム45 白畑	2015-2105 ラテンエアロ 50 船橋		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
21:00	2120-2205 ボディコンパクト 45 磯野	2120-2210 エアロ 50 白畑		1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
22:00				1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	
23:00				1415-1500 エンジョイ マスターズ45 崎村	1440-1540 フラダンス 60 西宮	1440-1540 フラダンス 60 西宮		1300-1330 バタフライ 初級 木村	1340-1410 クロール 初級 根本	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1330-1330 バタフライ 初級 木村	1315-1415 ヨガ 60 MINA	1350-1435 タヒチアン エアロ45 綿引	1430-1645	1300-1400 太極拳 60 島	1330-1345 カラダ・ほぐす15 倉澤	1345-1445 マスターズ60 根本	1145-1230 ZUMBA (45min) 佐藤	1200-1230 ボディバランス 30 磯	1215-1500 イベント 有料プログラム	1140-1210 バタフライ 初級 木村	1125-1215 エアロ 50 栗谷	1230-1300 ボディパイプ3.1 30 神永	1240-1310 クロール 初級 西野	1200-1230 背泳ぎ 初級 西野	

◆Cスタジオについて◆  
Cスタジオでのレッスンを実施いたします。  
現在、卓球を中心に利用しておりますが、  
多目的スタジオとして、スタジオプログラム・  
パーソナルトレーニング・カルチャー  
スタジオなどをおこなって参ります。  
ご理解頂きますようお願い申し上げます。  
※卓球はCスタジオのみでの開放と致します。  
ご協力の程、宜しく願いいたします。

プログラムご参加の方へ

- \*プログラムへの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。
- \*体調のすぐれない時は、プログラムへの参加は控えましょう。
- \*プログラム前後途中の水分補給は積極的に行いましょう。
- \*都合によりインストラクター、プログラムが変更になる場合がございます。変更内容は、館内掲示板をご覧ください。
- \*祝日は太線までのプログラムとなります。
- \*安全管理上定員になり次第締切りとさせていただきます。
- スタジオA=エアロピクス系⇒ 67名 ステップ系⇒ 50名  
ボディハンブ⇒ 60名 ヨガ・マット系⇒55名  
スタジオB=エアロピクス系⇒ 40名 ヨガ・マット系⇒45名  
ボディハンブ・ステップ系⇒ 35名  
スタジオC=エアロピクス系⇒ 28名、ヨガ・マット系⇒ 35名
- ☆プログラム内容、スタジオ・プールご利用の際の諸注意事項については、別紙(スタジオ・プールプログラムのご紹介)をご確認ください。
- は、初めての方でも無理なくご参加いただけるクラスです。