

| | 火曜日 | | | | | 水曜日 | | | | | 木曜日 | | | | | 金曜日 | | | | | 土曜日 | | | | | 日曜日 | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---------------------------------------|---|---|---|-----|--|--|---|---|-----|---|---|--------------|---|-----|---|--|--|--------------------------------------|-----|---|---|---|------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | スタジオ | プール | | | | | スタジオ | プール | | | | | スタジオ | プール | | | | | スタジオ | プール | | | | | スタジオ | プール | | | | | | | | | | | |
| | | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | | 4 | 3 | 2 | 1 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | | |
| 7:30 | | フリー遊泳/ウォーキング | | | | | | フリー遊泳/ウォーキング | | | | | | フリー遊泳/ウォーキング | | | | | | フリー遊泳/ウォーキング | | | | | | フリー遊泳/ウォーキング | | | | | | | | | | | |
| 8:00 | 7:30~8:15 協栄シェイプボクシング 協栄に合わせずボクシング動作 鈴木美津子 | | | | | | | | | | | | 7:30~8:15 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 小泉雅子 | | | | | | 7:30~8:15 L.E.S.M.Y.L.L.S BODYCOMBAT 格闘エクササイズ 白石周史 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | 8:55~9:40 美輪ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる YUMI | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | 9:25~10:10 グラマラスフィット 魅力のあるボディを目指すトレーニング 川又珠美 | | | | | 9:15~9:45 美輪フェイス 新名奈穂 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:00~10:45 ヘルビックストレッチ ゆっくりに可動域を広げる Kaori | 10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】 | | | | | 10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】 | | | | | | 10:10~10:55 アクア45 藤上優希 | | | | | 10:00~10:45 美輪ラインエクササイズ 体幹・背筋を安定させる 新名奈穂 | 10:00~10:45 スイミング スクール 【ベビー】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | | | | | | | 10:10~10:40 エアロバイク エアロの燃焼効果を高める 中村勝美 | | | | | | 10:30~11:15 美輪フェイス 顔のエクササイズ 時田るみ子 | | | | | 11:05~11:50 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 岡村孝 | 11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 ラテンダンス 雰囲気やリを満喫のダンス 渡部利香 | 11:00~12:00 スイミング スクール 【成人】 | | | | | 11:55~12:40 ZUMBA 脂肪燃焼美ボディダンス 橋詰奈美 | | | | | | 12:05~12:35 クロールベテリック 山田芳彰 | | | | | 12:05~12:35 BODYBALANCE 前 山田芳彰 | 12:00~12:00 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11:30 | | | | | | | 12:00~12:45 24式太極拳 心気血楽や学ぶための太極拳 小松ゆかり | 12:30~13:15 アクア45 中村友香 | | | | | 12:45~13:15 チキタス 中村勝美 | | | | | 12:55~13:40 グラマラスフィット 魅力のあるボディを目指すトレーニング 松田優子 | 12:40~13:10 有料セミ パーソナル | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | 12:00~12:45 24式太極拳 心気血楽や学ぶための太極拳 小松ゆかり | | | | | | 13:00~13:30 HINA | | | | | | 13:10~13:55 スローボディシェイブ 白黒でしなやかなボディ作り 中村勝美 | | | | | 13:55~14:40 けいらくストレッチ 風の通り道を感じながらストレッチ 中村勝美 | 12:55~13:40 ボディ 〜骨盤/バランス調整〜 体幹を強く、関節を、関節を安定 前川陽子 | 12:00~12:00 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | 13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくりに可動域を広げる 小林静江 | 14:00~15:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 14:10~14:55 リラックスヨガ 座位中心のやさしいヨガ 井上美保子 | | | | | 14:30~15:30 チアダンス 【ジュニア】ベテリックキッズ | 13:55~14:40 BODYPUMP 格闘エクササイズ 白石周史 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~13:30 HINA | | | | | | 14:15~15:40 ヘルビックストレッチ ゆっくりに可動域を広げる ユキ | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 13:55~14:40 背骨コンディショニング ゆっくりに可動域を広げる 小林静江 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:00~16:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | 16:15~17:15 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | 16:15~17:15 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | 17:00~18:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | 17:30~18:30 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30~18:30 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | 18:45~19:30 ZUMBA 脂肪燃焼美ボディダンス YUMI | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 18:45~19:30 ZUMBA 脂肪燃焼美ボディダンス YUMI | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:45~20:30 ピラティス〜ボディメイク〜 体幹を強くし、関節を、関節を安定 前川陽子 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:30 ピラティス〜ボディメイク〜 体幹を強くし、関節を、関節を安定 前川陽子 | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | | | | | 16:00~17:00 スイミング スクール 【ジュニア】 | 12:55~13:40 スイミング スクール 【成人】 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

1週目→鈴木宏樹
2週目→山田芳彰
3週目→TAKATO
4週目→HINA

奇数週→OISHI
偶数週→町田紀子

【グループエクササイズの参加について】

- ◆ご参加にはWEB予約が必須です。
- ◆プログラム予約は参加レッスン終了10分後から4週間後の同時刻レッスンまで予約可能になります。
- ◆予約レッスン開始10分前までにチェックインがない場合、自動的にキャンセルとなります。
(直前予約はレッスン開始10分前から)
- ◆キャンセルは、レッスン開始15分までWEBから行えます。
- ◆水分補給はペットボトル等のつた付きのみ持ち込み可能と致します。
- ◆全プログラムにおいて、レッスン開始後の途中入場は禁止とさせていただきます。
- ◆スタジオレッスンへの入退場はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
- ◆館内をご移動する際は荷物をお預けください。
- ◆都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。施設内の案内表示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ◆プログラム名は効果を保証するものではありません。

※体調管理には十分留意し水分補給をこまめに行いましょう。

【プールプログラムコース利用について】

- ◆アクア
(定員60名) ~20名 コース/21名以上~3コース
 - ◆スピード&ディスタンス
(定員20名) ~5名 コース/6名以上~2コース
 - ◆テニカルプログラム
(定員22名) ~10名 コース/11名以上~2コース
- 【営業時間】
平日 7:00~23:00
土曜 8:00~22:00 日曜祝日 8:00~20:00
休館日:月曜日



来月のプログラムはこちら



代行情報ははこちら

有料スクール

初めての方/体力に自信のない方にオススメ