



スタジオ 入門(入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方)向けプログラム) ▶ パーチャルプログラム ♀ 女性限定プログラム
大人スクール・パーソナルスクール ★ スマイルプログラム(初心者対象) WEB予約対象プログラム

FREE は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

DAY TIME	月				火				水				木				金				土				日				DAY TIME	
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	
9:30	ASタジオ	Bスタジオ	プール		ASタジオ	Bスタジオ	プール		ASタジオ	Bスタジオ	プール			ASタジオ	Bスタジオ	プール		ASタジオ	Bスタジオ	プール		ASタジオ	Bスタジオ	プール		ASタジオ	Bスタジオ	プール		9:30
10:00	ヨーガ 60 10:00~11:00 (レブ)	ひきめお優 15 10:00~10:15 エアロビクス入門 10:30~11:00 (松本 翔)	キッズスイミング スクール		ヨガブーナー 45 10:00~10:45 (藤田 優香)	エアロビクス入門 10:15~10:45 (五十嵐 里佳)	大人 スイム スクール 10:00~11:00	4	エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (藤田 優香)	ZUMBA 11:00~11:45 (五十嵐 里佳)	キッズスイミング スクール			エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (小倉 優)	夜ヨガ ~RAKU YOGA~ 10:00~10:30 (小倉 優)	大人 スイム スクール 10:00~11:00		エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (小倉 優)	ボディメキング 10:30~11:05 (若田 美)	キッズスイミング スクール		エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (小倉 優)	ボディメキング 10:30~11:05 (若田 美)	大人 スイム スクール 10:00~11:00		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	10:00
11:00	エアロビクスレベル2 11:15~12:00 (松本 翔)	大人スクール フラダンス 11:20~12:20 (藤田 達子)	大人 スイム スクール 11:00~12:00	4	エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (藤田 優香)	ZUMBA 11:00~11:45 (五十嵐 里佳)	キッズスイミング スクール		エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (木下 ヒロ)	アクティブ入門 11:10~11:40 (松本 翔)	大人スクール 11:15~12:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 11:15~12:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (小倉 優)	ボディメキング 11:10~11:40 (若田 美)	大人 スイム スクール 11:00~12:00		エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (小倉 優)	ボディメキング 11:10~11:40 (若田 美)	大人 スイム スクール 11:00~12:00		エアロビクスレベル1 11:00~11:45 (小倉 優)	ボディメキング 11:10~11:40 (若田 美)	大人 スイム スクール 11:00~12:00		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	11:00
12:00	SHIRITレ 30 12:15~12:45	ルシーダットン45 12:50~13:35 (レブ)	月替わりスイム 30 13:15~13:45		ボディランパ 45 12:00~12:45	ボールド・ブラ 12:00~12:45 (NYKIA)	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 12:00~12:45 (小倉 優)	ボディメキング 12:00~12:45 (若田 美)	大人 スイム スクール 12:00~13:00		エアロビクスレベル1 12:00~12:45 (小倉 優)	ボディメキング 12:00~12:45 (若田 美)	大人 スイム スクール 12:00~13:00		エアロビクスレベル1 12:00~12:45 (小倉 優)	ボディメキング 12:00~12:45 (若田 美)	大人 スイム スクール 12:00~13:00		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	12:00
13:00	ボディランパ 30 13:15~13:45	ルシーダットン45 12:50~13:35 (レブ)	月替わりスイム 30 13:15~13:45		ステップレベル1 13:05~13:50 (小野 有紀)	ヨガ 30 13:00~13:30 (NYKIA)	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 13:05~13:50 (小野 有紀)	ボディメキング 13:05~13:50 (小野 有紀)	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 13:05~13:50 (小野 有紀)	ボディメキング 13:05~13:50 (小野 有紀)	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 13:05~13:50 (小野 有紀)	ボディメキング 13:05~13:50 (小野 有紀)	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	13:00
14:00	リトモス 14:00~14:45 (奥田 美子)	大人スクール 社交ダンス 14:10~15:10 (川辺 智子)	月替わりスイム 30 13:55~14:25	7	健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 13:45~14:30 (江崎 敦紀)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 13:45~14:30 (江崎 敦紀)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 13:45~14:30 (江崎 敦紀)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	14:00
15:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 14:30~15:15 (江崎 敦紀)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 14:30~15:15 (江崎 敦紀)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 14:30~15:15 (江崎 敦紀)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	15:00
16:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 15:15~16:00 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 15:15~16:00 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 15:15~16:00 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	16:00
17:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 16:00~16:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 16:00~16:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 16:00~16:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	17:00
18:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 17:00~17:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 17:00~17:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 17:00~17:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	18:00
19:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 18:00~18:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 18:00~18:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 18:00~18:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	19:00
20:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 19:00~19:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 19:00~19:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 19:00~19:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	20:00
21:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 20:00~20:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 20:00~20:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 20:00~20:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	21:00
22:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 21:00~21:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 21:00~21:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 21:00~21:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	22:00
23:00					健康美 60 14:10~15:10 (関根 幸代)	スタジオ入門 14:20~14:50	マスターズ 30 12:45~13:15	4	骨盤リセット エクササイズ 45 12:00~12:45 (藤田 久美子)	はじめてプール 11:50~12:20	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	7	大人スクール 12:15~13:00 (竹山 孝宏)	エアロビクスレベル1 22:00~22:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 22:00~22:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクスレベル1 22:00~22:45 (小倉 優)	爽快棒 14:00~14:20	大人 スイム スクール 13:15~14:15		エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	エアロビクス入門 11:00~11:30 (NYKIA)	キッズスイミング スクール	3	23:00

WEB予約について

※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内
掲示をご確認ください。

グループエクササイズ注意事項

※内容を確認していただき目的や体力に合わせてご参加く
ださい。

※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧い
ただきスタッフまでお問い合わせください。

※毎日のプログラムは、その曜日の9:30以降にスタートし、
18:00までに終了するプログラムを実施します。なお特
別プログラム等への変更もございますので、館内掲示をご
覧ください。

※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※プログラム代行情報は店舗ホームページでご確認ください。

※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外
の途中退場は身体に過度な負担をかけるため、ご遠慮
ください。(バーチャルプログラム除く)

※開催スタジオ・内容・時間帯は、都合により変更となる場合
がございます。

まずコレについて

ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運
動を、スタッフと一緒に行う初めての方のためのプロ
グラムです。

■まずコレ実施予定

月曜日	11:15~11:30
火曜日	11:15~11:30
水曜日	19:45~20:00
金曜日	10:45~11:00
土曜日	20:15~20:30
日曜日	14:45~15:00

実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。
※予約不要