

→今月より担当もしくは内容が変更となります。ご確認の上レッスンにぜひご参加ください。

★このマークはレベルアップレッスンとなりますので、ご自身の体力等に合わせてご参加ください。

	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール	スタジオ	ジム横	プール		スタジオ
10:00			MENU 3日 膝 10日 肩 17日 腰 24日 全身			10:00~ 12:00										10:00	
10:30	ヨガ45 EMIKO	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操		10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:30~(60) ベビー スイミング 11:10~(15) カラダ・ココロ トノエル	10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子	10:20~(15) モーニング ストレッチ	10:40~(15) コア バランス	10:00~12:15 ベビー スイミング	10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 6日 AT SUSHI 13.20.27日 青山勝二 11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 出でよ 肩甲骨 11:00~(20) コア・リラク ゼーション	10:00~ 12:00 ベビー スイミング	10:10~ 13:00	10:20~(15) アロマ ストレッチ 10:40~(20) コア・リラク ゼーション	10:30~(45) 水中 らくらく運動 志田 桃子	10:30 午前 10:30~(60) ヨガ60 1.29日 大路 仁香 10:30~(60) ピラティス60 8日 澤田 絵美 15日 楠 光恵 22日 平岩 優子
11:00	アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI		11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子	11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子	11:15~(45) ゆうゆう 平泳ぎ 岡本 隆洋	11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45	11:15~(45) 岩塩房 ゆうゆう ★ 平泳ぎ 岡本 隆洋	12:00~(45) はじめて クロール 石川 良	12:30~(30) パレトン30 萩原 延子	11:25~(40) はじめて シュノーケル 坂本 貴大	11:30~(45) キッズダンス	11:25~(40) はじめて シュノーケル 坂本 貴大	11:30~(45) はじめて 背泳ぎ 内田 理士	11:30 午後 14:00~(60) 初中級エアロ60 加藤 沙季	11:30 11:30~(45) はじめて 背泳ぎ 内田 理士	11:30 1日 14:00~(60) 初中級エアロ60 加藤 沙季	
12:00	LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子	12:00~(45) はじめて 平泳ぎ 小林 穂乃加	12:00~(45) ZUMBA 三島 賀代子	12:45~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:15~(60) チャレンジ マスターズ 内田 理士	5.12.19日 田中明美 26日 加藤沙季	12:15~(60) 岩塩房 チャレンジ マスターズ 内田 理士	12:50~(15) カラダ・ココロ トノエル	13:00~(60) 岩塩房 リラックスヨガ 高野 由美	13:15~(45) かっこよく バタフライ 村松 邦彦	13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子	13:15~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦	13:15~(45) かんたん ステップ45 浜崎 香帆	13:00 山口 王将	13:00 13:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	13:00 8日 13:00~(60) 初中級エアロ60 山口 王将	
13:00	13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子	13:00~(60) 健康運動教室	13:15~(45)★ らくらく 背泳ぎ 村松 邦彦	14:15~(45) はじめて バタフライ 岡本 隆洋	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美	14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ	14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子	14:15~(45) ゆがみ・痛み 改善体操 14:35~(20) セイシンエクサ	14:15~(45) はじめて プール 望月 さかえ	14:15~(45) はじめて プール 望月 さかえ	14:15~(45) ZUMBA 浜崎 香帆	14:15~(15) オリジナル ストレッチ 14:35~(20) スタビライ ゼーション	14:15~(45) こども スイミング スクール	14:30 15日 14:00~(60) U-JAM60 YUKKY	
14:30	15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美	15:00~(15) リズム ステップ	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 山内 敬太	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	15:10~(15) 健康 井戸端会議	15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	15:10~(20) コア・リラク ゼーション	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:00~ 19:00 こども スイミング スクール	15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	15:00 15日 15:15~(60) ZUMBA60 YUKKY	15:00 22日 13:00~(60) 初中級エアロ60 杉山 沙也果	15:00 22日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	
15:00	17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将		19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 山内 敬太	19:05~ 21:05 こども スイミング スクール	19:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	19:05~ 21:05 こども スイミング スクール	19:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ	19:05~ 21:05 太極舞 秋山 梨南	19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	16:00~(45) スローヨガ 清水 美衣	16:00 22日 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	16:00 22日 14:15~(60) ZUMBA60 杉山 沙也果	
16:00	19:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加		19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈	19:15~(15) コア バランス 19:35~(20) コア・リラク ゼーション	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI	19:15~(45) 太極舞 秋山 梨南	19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート	19:05~ 21:05 選手育成	19:05~ 21:05 選手育成	19:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆	18:30~ 20:00 中学育成	19:00 29日 14:00~(45) 初中級エアロ45 加藤 沙季	19:00 22日 15:30~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	
17:00	20:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	20:15~(30) シェイプ・ザ・ ビート	20:15~(30) ゆったり スイム 用丸 昂弥	20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈	20:15~(45) はじめて 平泳ぎ 大石 茜寧	20:15~(45) はじめて 平泳ぎ 大石 茜寧	20:15~(45) はじめて 平泳ぎ 大石 茜寧	20:15~(45) ピラティス 平松 愛美	20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南	20:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	20:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	20:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	20:00~(60) ヨガ60 EMIKO	18:30~ 20:00 中学育成	20:00 29日 15:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季	20:00 29日 15:00~(45) かんたんステップ45 加藤 沙季	
18:00	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
19:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
20:00	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
20:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
21:00	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
21:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
22:00	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
22:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
23:00	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		
23:30	21:15~(60) ZUMBA 朝倉 南美	21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて フィンキック 用丸 昂弥	21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也	21:15~(60) すいすい ★ 4泳法 村松 邦彦	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将	21:15~(30) ゆがみ・痛み 改善体操 21:50~(20) コア・リラク ゼーション	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加	21:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加	18:30~ 20:00 中学育成	21:00 ご利用17:30まで 18:00 閉館 日曜・祝日営業時間 9:00~18:00 16:00~ ジム横 日曜のみがせレッスン 内容・場所は別紙にて 館内に掲示致します。 TEL: 054-264-6330		

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります
24:00閉館 火~土曜日 営業時間10:00~24:00