

時刻	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
10:00	整理券配布10:00~(1F入口)			整理券配布10:00~(1F入口)			整理券配布10:00~(1F入口)			整理券配布10:00~(1F入口)			整理券配布10:00~(1F入口)			日曜日の最初のプログラムのみ整理券20分前配布		
10:30	10:20~11:00 エアロ40 (初級) ShuShu	10:15~11:05 足裏健康法50 橋本	10:30~11:15 アクアピクス45 武内	10:15~11:00 健康体操45 中嶋	10:20~10:50 ボディランブ30 外山	10:30~11:10 ステップ40 (初・中級) 関	10:20~11:05 (バーチャル) ボディバランス45	10:30~11:00 アクアピクス30 中嶋	10:20~11:00 エアロ40 (初級) 関	10:15~11:05 ヨガ50 鈴木(綾)	10:30~11:00 アクアピクス30 齋藤	10:30~11:10 ピラティス40 高田	10:30~11:00 背泳ぎ初級 底	10:30~11:00 背泳ぎ初級 底	10:40~11:25 整理券配布10:20~ 10:45~11:35	10:20~10:50 整理券配布10:25~ 10:45~11:35	10:30~11:00 リズムAichi Shizuku	10:30~11:00 リズムAichi Shizuku
11:00	整理券配布10:50~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~	整理券配布10:55~
11:30	11:20~12:00 ステップ40 (初級) ShuShu	11:25~11:45 筋膜アプローチ20 中務	11:30~12:00 バタフライ初級 清野	11:25~12:15 ボディケア50 押野(輝)	11:25~12:05 エアロ40 (初級) 松田	11:30~12:00 アクアピクス30 中嶋	11:30~12:20 バランス コーディネーション50 関	11:35~12:25 フラダンス50	11:20~12:05 ZUMBA GOLD (45min) 瀬川	11:25~12:15 モビバン エクササイズ50 関	11:10~11:40 はじめてバタフライ 清野	11:30~12:15 ZUMBA (45min) 高田	11:25~12:10 (バーチャル) ボディバランス45	11:10~11:40 はじめて平泳ぎ 底	11:20~11:50 整理券配布11:20~ 11:50~12:20	11:25~12:10 整理券配布11:25~ 11:55~12:15	11:30~12:00 シェイプアップアクア45 Shizuku	11:30~12:00 シェイプアップアクア45 Shizuku
12:00	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~	整理券配布11:35~
12:30	12:25~13:10 ZUMBA (45min) 高田	12:05~12:35 青竹リズム体操30 下川	12:10~12:40 背泳ぎ初級 清野	12:10~12:40 はじめて平泳ぎ 底	12:25~13:15 フラダンス50	12:10~12:40 はじめて平泳ぎ 底	12:10~12:40 はじめてバタフライ 底	12:10~12:40 はじめてバタフライ 底	12:25~13:10 整理券配布12:25~ 12:55~13:25	12:30~13:15 整理券配布12:30~ 13:00~13:30	12:30~13:00 泳法ワンポイント 賞松	12:30~13:00 泳法ワンポイント 賞松	12:30~13:00 泳法ワンポイント 賞松	12:15~17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	12:15~17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	12:15~17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	12:15~17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	12:15~17:00 子ども スイミングスクール 最大4コース使用
13:00	整理券配布13:00~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~	整理券配布12:55~
13:30	13:30~14:20 ヘルピクストレッチ 50 関部	13:25~14:05 エアロ40 (中級) 高田	13:30~14:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 外山 *4コース使用	13:30~14:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 外山 *4コース使用	13:35~14:25 太極拳50 (中・上級) 米山	13:30~14:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 外山 *4コース使用	13:30~14:00 平泳ぎ初・中級 清野	13:30~14:20 ヘルピクストレッチ 50 大野	13:30~14:20 ヘルピクストレッチ 50 大野	13:35~14:20 整理券配布13:35~ 14:20	13:10~13:55 たくさん泳ごう 外山 *参加人数により 4コース使用	13:30~14:00 (バーチャル) レスミルズ コア30	13:30~14:00 (バーチャル) レスミルズ コア30	13:30~16:00 卓球開放	13:30~16:00 卓球開放	13:30~16:00 卓球開放	13:30~16:00 卓球開放	13:30~16:00 卓球開放
14:00	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~	整理券配布13:55~
14:30	14:25~15:10 ボルトブラ45 関部	14:40~15:25 ボディステップ45 中務	15:00~18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	14:35~15:25 モビバン エクササイズ50 関	15:00~18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	14:35~15:25 モビバン エクササイズ50 関	15:00~18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	14:35~15:25 モビバン エクササイズ50 関	14:45~15:30 太極拳45 (初級) 米山	14:40~15:10 ボディステップ30 中務	15:00~18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	14:45~15:30 太極拳45 (初級) 米山	15:00~18:45 子ども スイミングスクール 最大4コース使用	15:00~16:00 卓球開放 (初心者)	15:00~16:00 卓球開放 (初心者)	15:00~16:00 卓球開放 (初心者)	15:00~16:00 卓球開放 (初心者)	15:00~16:00 卓球開放 (初心者)
15:00	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~	整理券配布14:55~
15:30	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~	整理券配布15:30~
16:00	16:00~18:00 卓球開放	16:00~18:00 卓球開放	16:00~18:00 卓球開放	16:20~17:50 卓球開放	16:20~17:50 卓球開放	16:20~17:50 卓球開放	16:20~17:50 卓球開放	16:20~17:50 卓球開放	16:30~18:00 卓球開放	16:30~18:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放	16:00~20:00 卓球開放
16:30	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~	整理券配布16:30~
17:00	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~	整理券配布17:30~
18:00	18:00~18:45 健康体操45 高橋	18:00~18:45 健康体操45 高橋	18:00~18:45 健康体操45 高橋	18:00~18:50 ピラティス50 高橋	18:00~18:50 ピラティス50 高橋	18:00~18:50 ピラティス50 高橋	18:00~18:50 ピラティス50 高橋	18:00~18:50 ピラティス50 高橋	18:00~18:30 はじめてエアロ 石垣	18:00~18:30 はじめてエアロ 石垣	18:00~18:30 はじめてエアロ 石垣	18:00~18:30 はじめてエアロ 石垣	18:00~20:00 卓球開放 (初心者)	18:00~20:00 卓球開放 (初心者)	18:00~20:00 卓球開放 (初心者)	18:00~20:00 卓球開放 (初心者)	18:00~20:00 卓球開放 (初心者)	18:00~20:00 卓球開放 (初心者)
18:30	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~	整理券配布18:30~
19:00	19:10~19:55 ボディランブ45 倉持	19:00~19:50 ピラティス50 高橋	19:30~20:15 アクアグループ45 Shizuku	19:10~19:50 エアロ40 (中級) 高橋	19:10~19:50 エアロ40 (中級) 高橋	19:10~19:50 エアロ40 (中級) 高橋	19:10~19:50 エアロ40 (中級) 高橋	19:10~19:50 エアロ40 (中級) 高橋	18:20~19:00 ステップ40 (初・中級) 関	18:35~19:05 (バーチャル) ボディアタック30	19:00~19:30 平泳ぎ 賞松	19:00~19:30 平泳ぎ 賞松	18:15~19:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	18:15~19:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	18:15~19:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	18:15~19:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	18:15~19:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	18:15~19:15 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用
19:30	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~	整理券配布19:45~
20:00	20:15~21:00 ボディランブ45 市毛	20:10~20:55 (バーチャル) LES MILLS DANCE 45	20:10~21:00 フラダンス50 小川	20:10~21:00 フラダンス50 小川	20:10~21:00 フラダンス50 小川	20:10~21:00 フラダンス50 小川	20:10~21:00 フラダンス50 小川	20:10~21:00 フラダンス50 小川	19:20~20:10 エアロ50 (中級) 関	19:25~20:10 ボディランブ45 市毛	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松	19:40~20:10 バタフライ 賞松
20:30	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~	整理券配布20:45~
21:00	21:20~22:05 ボディランブ45 DAISUKE	21:15~22:00 (バーチャル) ボディバランス45	21:10~21:55 たくさん泳ごう 外山 *3コース使用	21:10~21:40 (バーチャル) LES MILLS DANCE 30	21:10~21:40 (バーチャル) LES MILLS DANCE 30	21:10~21:40 (バーチャル) LES MILLS DANCE 30	21:10~21:40 (バーチャル) LES MILLS DANCE 30	21:10~21:40 (バーチャル) LES MILLS DANCE 30	20:30~21:15 ボディバランス FX 45 関部	(バーチャル) ボディランブ45	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用	20:20~21:20 マスターズ (入門/初級/初・中級) 清野 *3コース使用
21:30	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~	整理券配布21:30~
22:00	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~	整理券配布22:00~
22:30	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~	整理券配布22:30~
23:00	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。	ジム・プールのご利用は22:45までとなります。

(バーチャル)とは?
世界屈指のレスミルズインストラクターによる
最先端のグループエクササイズを間近に感じられる
映像プログラムです。

ジム・プールのご利用は19:45までとなります。

SMARTSTART とは?
レスミルズ初心者の方がプログラムに
無理なく楽しく慣れていただくためのシステムです。
インストラクターの案内するタイミングで途中退出
が可能となっております。

祝日営業は、20:00までとなります。
祝日プログラムは、18:00で終了となります。

ジム・プールのご利用は20:45までとなります。

★プログラムにご参加される皆様へ★
※クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
※プログラムへの途中参加は、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を控えましょう。
※水分補給は、プログラム前後や途中に積極的にいきましょう。
※都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる場合がございます。
※館内掲示板、HPにてご案内させていただきますのでご了承ください。