

時間	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:15	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名		岩盤浴室 9:30~10:30 岩盤ヨガ (佐竹) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
11:00	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林)	11:00~11:45 ★はじめてタイチー (齋藤) 定員10名	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名	11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
12:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員30名	12:45~13:00 エレメント		12:15~13:00 ★ステップアップ 4泳法 (佐竹) 定員15名
13:00	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名	13:00~13:30 ★FIGHT D030 (大木) 定員10名		
14:00	14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
15:00	14:45~15:45 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名	15:00~15:30 ★リラックスボール (浦山) 定員10名		
16:00	16:00~16:45 ZUMBA45 (庄司)	16:00~16:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名	女性限定	
17:00	School		School	
18:00	17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)		17:00~18:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8)	大人気
19:00	18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名		18:30~19:45 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10)	大人気
20:00	19:45~20:45 ★ルーシーダットン (狩野) 定員30名	20:00~20:45 ★ファイン・ピラティス (小林) 定員15名		
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:00	23:00 閉館			

火 (TUE)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名	第2・4週目開催 10:15~11:15 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員10名		10:15~11:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:15~11:45 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
12:15~12:45 ★POWER CARDIO30 (殿部) 定員24名			ウォーキング 専用コース
13:00~13:45 MEGADANZ45 (成田)	13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名			
15:00~15:45 ★ベーシックヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
16:00~16:30 ★ボールストレッチ (松田) 定員20名			
16:45~17:30 ★太極扇エクササイズ (齋藤) 定員12名	School		
	18:00~19:00 キッズダンススクール (ビートサーフ) 受付は2階フロントへ		
18:45~19:45 エアロファン (堀米)	第2・4週目開催 ★19:15~20:15 ストリートダンス (ビートサーフ) 定員15名	多目的コート	
20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)			19:30~21:30 個人参加型フィットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料
21:00~21:45 FIGHT D045 (菊地)			20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡雅) 定員15名
23:00 閉館			


水 (WED)	木 (THU)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
	おはようストレッチ			
	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名
	11:00~11:45 ZUMBA45 (狩野)	11:00~12:00 ★リフレッシュヨーガ (新聞) 定員12名		11:15~12:00 ★やってみよう クロール (小野) 定員15名
	12:00~12:15 エレメント			
	12:15~13:00 ★OXIGENO45 (佐竹) 定員30名			
	NEW 13:15~14:00 エンジョイエアロ (大木)	13:45~14:15 ★ボールストレッチ (木川) 定員10名		
	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員20名			
		15:00~15:45 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		14:45~15:30 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
	15:10~15:55 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
	16:00~16:45 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名			
	18:30~19:15 ★POWER CARDIO45 (殿部) 定員24名			
			多目的コート	
	19:45~20:45 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名	20:00~21:00 ★ベリィフィットネス (大沼) 定員13名		19:30~21:30 個人参加型フィットサル (大木) 受付は1階フロントへ ※有料
	21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
	23:00 閉館			

休館日

時間	金 (FRI)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
8:15				
	おはようストレッチ			
10:00				
				10:00~10:45 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
11:00	10:15~11:00 脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★アシタタガヨガ (鞋部) 定員14名	10:30~11:30 カウンスリング ※予約制 (飯部・酒井)	11:00~11:45 ★ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員15名
		School		
12:00	11:15~12:15 社交ダンス (玉村・藤藤)	11:30~12:30 加藤マチャキ ダンススクール (加藤マチャキ) ※有料		
		オススメ		
13:00	12:45~13:30 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名	13:00~13:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員10名		
14:00				
	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名			ウォーキング 専用コース
15:00		14:30~15:00 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名		14:30~15:00 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
16:00	15:00~15:45 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名			ウォーキングコース
				15:45~16:15 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
	School			
18:00	17:35~18:25 チアスクール ジュニアAクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)			
		School		
19:00		18:40~19:30 チアスクール ジュニアBクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)		18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)
				大人気
20:00	19:00~19:45 FIGHT DO45 (大木)			
		第1・3・5週目開催		
21:00	20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)	20:00~20:45 ★バレトン45 (ゆうこ) 定員15名		岩盤浴室
				20:20~21:20 岩盤ルーシー (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約
21:00	21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			オススメ
22:00				
23:00 閉館				

土 (SAT)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:45 ローインパクト45 (成田)	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員12名		
11:15~12:15 フラダンス フィットネス (佐藤良)			11:15~12:00 ★水中ウォーキング (松田) 定員25名
12:45~13:45 FIGHT DO60 (菊地)	13:15~14:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名		
14:00~14:45 ★バレトン45 (ゆうこ) 定員30名	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)			
16:00~17:00 ★POWER CARDIO60 (浦山) 定員24名		16:15~17:15 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
17:30~18:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
School			
18:50~20:10 チアスクール ユース& ビックアップクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)			
21:00 閉館			

日 (SUN)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:30 ★リラックスボール (浦山) 定員20名			10:15~11:00 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
	女性限定		
	13:45~14:15 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
16:15~17:00 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名			
19:00 閉館			

 マークは初めての方も安心してご参加いただけます。
 ★マークは定員制です。
 定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。
 レッスン開始15分前にお配りしています。
 チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。
 代理のチケット受取はご遠慮下さい。
 安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。

【チケット配布場所】
 スタジオプログラム→ジムカウンター
 ウォーキングプログラム→ジムカウンター
 プールプログラム→プールカウンター