

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		岩盤浴室 9:30~10:30 岩盤ヨガ (佐竹) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名			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	
12:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名	12:45~13:00 エレメント		11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25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		12:15~13:00 ★ステップアップ 4泳法 (佐竹) 定員15名
14:00	14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			12:15~12:45 ★POWER CARDIO30 (服部) 定員24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11名		13:00~13:45 MEGADANZ45 (成田)
16:00	16:00~16:45 ZUMBA45 (庄司)	16:00~16:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名
17:00	School			14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名
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 (ハスラホ)		School 17:00~18:00 キッズサッカー スクール 小学1・2年生 (U-8)	14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
19:00	18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名		School 18:30~19:45 キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10)	15:00~15:45 ★ベーシックヨガ (成田) 定員30名
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		15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名
21:00	21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			16:00~16:30 ★ポールストレッチ (松田) 定員20名
22:00				16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (齋藤) 定員12名
				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)
				19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料
				20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)
				20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡善) 定員15名
				21:00~21:45 FIGHT D045 (菊地)
	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 (服部) 定員24名			ウォーキング 専用コース
13:00~13:45 MEGADANZ45 (成田)			
14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	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
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 ★水中ウォーキング (菊地) 定員25名
16:00~16:30 ★ポールストレッチ (松田) 定員20名			
16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (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	
	19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料	大人気	
	20:00~20:45 ZUMBA45 (堀米)		
	21:00~21:45 FIGHT D045 (菊地)		
	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 (安達) 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 (神戸)	10:45~11:45 ★リフレッシュヨガ (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 (大山)			
		13:45~14:15 ★リラックスボール (菊地) 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 (服部) 定員24名			
				多目的コート
	19:45~20:45 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			大人気
		20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名		
	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
9:15	おはようストレッチ			
10:00				
11:00	10:15~11:00 ★脂肪燃焼エアロ (堀米)	10:00~11:00 ★アシュタンガヨガ (軽部) 定員14名	オススメ 10:30~11:30 カウンセリング (服部・酒井)	10:15~11:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
12:00	11:15~12:15 社交ダンス (玉村・黒藤)	School 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		11:15~12:00 ★ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員15名
13:00		オススメ		
14:00	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		
15:00	14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名	14:30~15:00 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員10名		ウォーキング専用コース 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	15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24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	
18:00	School 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 (バスラボ)			
19:00		School 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 (バスラボ)	School	大人気 18:30~20:00 キッズサッカー スクール 小学5・6年生 (U-12)
20:00		第1・3・5週目開催		
21:00	20:00~20:45 ZUMBA45 (神戸)	20:00~20:45 ★パレト45 (ゆうこ) 定員15名	岩盤浴室 20:20~21:20 岩盤ルーツ (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	オススメ
22:00	21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
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 (菊地) 定員25名
12:30~13:30 FIGHT DOGO (菊地)			
14:00~14:45 ★パレト45 (ゆうこ) 定員30名	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		
	14:15~14:45 ★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	オススメ
		岩盤浴室	
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&ピクアップクラス 小学6年~中学3年 (バスラボ)			
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 ★リラクスポール (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			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 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			ウォーキングコース 15:15~15:45 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15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だけの配布となります。
 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