

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 ★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	11:00~11:45 ZUMBA45 (小林)			11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
13:00	12:00~13:00 ★リフレッシュヨーガ (佐藤) 定員30名	12:45~13:00 エレメント 13:00~13:30 ★FIGHT DO30 (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	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名			
15:00	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
16:00	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		
17:00	16:00~16:45 ZUMBA45 (庄司)	16:00~16:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
18:00	School 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)	大人気
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)	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 ウォーキング 専用コース
12:15~12:45 ★POWER CARDIO30 (服部) 定員24名			
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 ★タンパル体操 (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 ★ボールストレッチ (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	
20:00~20:45 ZUMBA45 (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	大人気
21:00~21:45 FIGHT DO45 (菊地)			20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡雅) 定員15名
23:00 閉館			

水 (WED)


休館日

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 ★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			
19:45~20:45 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名	20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名	多目的コート	大人気
21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は1階フロントへ ※有料
23:00 閉館			

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 ★ルージュダットン (長沼) 定員15名	10:30~11:30 カウンセリング ※予約制 (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・齋藤)	11:30~12:30 加藤マチャアキダンススクール (加藤マチャアキ) ※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				
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 ★ホールストレッチ (ひかり) 定員10名		ウォーキング専用コース
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	14:30~15:00 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名	15:45~16:15 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名
18:00	School			
19:00	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	School	18:30~19:30 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)
20:00	19:00~19:45 FIGHT DO45 (大木)	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)	
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	20:20~21:20 岩盤ルーシー (狩野) ※有料 ※女性限定 ※Web予約	
22:00	21:00~21:30 ★CXWORK (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 DO60 (菊地)			
14:00~14:45 ★バレトン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		
15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米)	14:15~14:45 ★機能改善トレーニング (安達) 定員12名		
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		岩盤浴室	
18:50~20:10 チアスクール ユース&ピックアップクラス 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		11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
14:00~14:30 ★CXWORK (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への配布となります。
 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