

2025年 12月～

プログラムスケジュール

		月		火		木		金		土		日			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00														9:00	
10:00	9:30～10:00 アクティブヨガ 佐々木					9:40～10:10 マットサイエンス 竹内		9:40～10:40 ヨガ 石井		9:35～10:25 ピラティス 衣笠				10:00	
	10:10～10:50 ZUMBA 松山		10:00～10:50 ピラティス 足立		10:20～11:00 ZUMBA HARU	10:25～10:55 アクアビクス 竹内	10:50～11:40 らくらくシェイプ 山本	10:00～10:30 アクアビクス 齋藤	10:35～11:15 初級エアロ2 衣笠		10:30～11:30 ヨガ 佐々木	10:30～11:00 アクアビクス 北条	11:00		
11:00	11:00～12:00 ヨガ 山口		11:00～11:40 初級エアロ2 足立	10:40～11:10 アクアビクス 北条	11:10～12:00 ヨガ Laura		11:50～12:50 オリジナル 山本					11:40～12:40 オリジナル 藤原		12:00	
12:00	12:10～13:20 楊名時太極拳 伊藤		11:50～12:50 フリースタイルステップ 平野 【定員18名】		12:10～13:20 楊名時太極拳 和田									13:00	
13:00								13:15～14:15 健康武術太極拳 森口		12:40～13:40 ハワイアンフラ 角田 【第1週・第3週】のみ				14:00	
14:00	14:00～14:50 オリジナル 山本	14:00～14:30 アクアビクス 竹内	13:40～14:20 初級エアロ1 廣岡		14:20～14:50 コアコンディショニング 翔	14:10～14:40 ポールエクササイズ 梶木	14:25～15:25 ピラティス 山口		14:05～14:50 初級エアロ2 北条		14:00～14:50 燃やせ、脂肪！ 藤原		15:00		
15:00	15:00～15:40 ZUMBA 足立		14:30～15:10 ヨガ Laura	14:40～15:10 アクアビクス 仲林	15:00～15:40 初級エアロ1 梶木		15:35～16:20 ZUMBA Laura		15:00～15:40 ヨガ 石井		15:00～15:30 入門エアロ 藤原		16:00		
16:00	15:50～16:20 入門エアロ 梶木		15:20～16:05 ZUMBA Laura						15:50～16:30 ZUMBA 山下				17:00		
17:00										…色枠は、「抽選対象プログラム」です ☆「抽選対象プログラム」の定員は40名です 41名を越えた場合は、抽選となります (マットを使用するプログラムの定員は、45名です) ラウンジにて、公開抽選を行います 注) 参加人数の増減により、変動がございます 月ごとの「プログラムスケジュール」にてご確認ください				18:00	
18:00										インストラクター及び施設の諸事情により、 スケジュールが変更となる場合がございます。 変更は、HPの代行情報でもご覧いただけます。				19:00	
19:00														20:00	
20:00	19:35～20:05 ボクシングエクササイズ 佐々木		19:10～19:50 ソフトヨガ Laura		19:10～20:00 ヨガ 隆広		19:40～20:20 ZUMBA 松山		20:30～21:00 コアコンディショニング 翔					21:00	
21:00	20:15～21:05 アクティブヨガ 佐々木		20:00～20:40 ZUMBA Laura		20:10～21:00 燃やせ、脂肪！ 足立									22:00	
22:00	21:15～22:00 ZUMBA 北条		20:50～21:35 オリジナル 北条										23:00		
23:00															

(水) 休館日