

月曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 20:00 20:30 21:00 21:30 22:00 22:30 23:00	11:45-12:25 12:30-13:00 13:15-13:45 14:00-14:30 14:45-15:15 15:30-18:30 18:45-19:15 19:30-20:00 20:15-20:45 21:00-21:30 21:45-22:15	10:30-11:00 11:10-11:40 12:30-13:00 13:15-13:45 14:00-14:30 15:30~ 16:40~ 17:50~ 19:15-19:45 20:00-20:30 21:10-22:10	10:30-11:30 11:20-12:00 12:15-13:15 13:45-14:30 14:45-15:30 15:30~ 16:40~ 17:50~ 19:15-20:00 20:10-20:40 20:55-21:35 21:45-22:15
ヨガ 真鍋 崇子 シンプリーステップ 石川 久美子 11:45-12:25 コアクロス20/山口 リズム体操/山口 13:15-13:30 ピラティス 谷本 麻衣子 LES MILLS ボディジャム30 谷本 麻衣子 卓球サークル 15:30-18:30 2階スタジオ 会員様であれば ご自由に ご利用頂けます LES MILLS ボディバランス30※FX 竹内 たまよ LES MILLS ボディジャム30 石崎 利樹 LES MILLS ボディアタック30 白川 千尋 LES MILLS ボディパンプ30 鳥居 寿行 LES MILLS ボディコンバット30 白川 千尋	118 Kcal 198 Kcal 83 Kcal 39 Kcal 118 Kcal 210 Kcal 78 Kcal 210 Kcal 218 Kcal 194 Kcal 194 Kcal 210 Kcal 218 Kcal 210 Kcal	139 Kcal 126 Kcal 171 Kcal 194 Kcal 218 Kcal 210 Kcal 150 Kcal 126 Kcal 389 Kcal 210 Kcal	131 Kcal 135 Kcal 299 Kcal 236 Kcal 291 Kcal 224 Kcal 389 Kcal 315 Kcal 102 Kcal

水曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:20-11:05 11:20-12:00 12:15-13:15 13:30-13:40 13:45-14:30 14:45-15:30 16:00~16:50 17:00~17:50 19:30-20:30 20:45-21:30 21:45-22:15	10:30-11:30 11:15-12:00 13:30-14:00 13:10-13:40 15:30~ 16:40~ 17:00~18:00 19:15-20:00 20:10-20:40 20:55-21:35 21:45-22:15	ベビースイミング サークル 6か月~3歳 10:30-11:30 12:30-13:00 13:10-13:40 15:30~ 16:40~ 17:50~ 19:30-20:00 20:10-20:40 20:55-21:35 21:45-22:15	118 Kcal 135 Kcal 299 Kcal 236 Kcal 291 Kcal 224 Kcal 389 Kcal 315 Kcal 102 Kcal
エアロフィットセラピー 小倉 佳子 シンプリーエアロ 石川 久美子 LES MILLS ボディバランス 横山 律子 13:30-13:40 LES MILLS ボディパンプ45 山口 由美 シェイプエアロ 石川 久美子 ※第1・第3週のみ チアダンススクール 年少~小学2年生 チアダンススクール 小学3年生~中学生3年生 LES MILLS ボディパンプ 三宅 加奈 LES MILLS ボディコンバット45 山下 智之 ディスコ30 田井 利昌	いすヨガ 真鍋 崇子 LES MILLS ボディコンバット30 石崎 利樹 フラダンス 合田 真弓 シェイプエアロ 石川 久美子 ※第1・第3週のみ チアダンススクール 年少~小学2年生 チアダンススクール 小学3年生~中学生3年生 ジュニア卓球 スクール 17:00~18:00 シェイプエアロ 谷本 麻衣子 ピラティス30 谷本 麻衣子 ZUMBA40 田井 利昌 ストレッチ 山下 智之	118 Kcal 118 Kcal 126 Kcal 105 Kcal 236 Kcal 291 Kcal 224 Kcal 389 Kcal 315 Kcal 225 Kcal 60 Kcal	118 Kcal 135 Kcal 299 Kcal 236 Kcal 291 Kcal 224 Kcal 389 Kcal 315 Kcal 102 Kcal

木曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ
10:30-11:15 11:30-12:15 12:30-13:15 13:30-14:30 14:45-15:15 15:30-18:45 18:55-19:25 19:45-20:15 20:30-21:15 21:30-22:15	11:45-12:15 11:30-12:15 12:30-13:15 13:30-14:00 13:30-14:00 15:30-18:45 18:55-19:25 19:45-20:15 20:30-21:15 21:30-22:15	10:30-11:00 11:10-11:40 11:45-12:15 11:30-12:15 12:30-13:00 13:10-13:40 15:30~ 16:40~ 17:50~ 19:45-20:15	150 Kcal 126 Kcal 51 Kcal 210 Kcal 105 Kcal 126 Kcal 171 Kcal 327 Kcal 315 Kcal 315 Kcal
ZUMBA GOLD 竹内 たまよ シェイプエアロ 太田 宏樹 11:45-12:25 メカダンス45 太田 宏樹 ヨガ 野上 佳世 踏み台シェイプ 山口 由美 卓球サークル 15:30-18:45 2階スタジオ 会員様であれば ご自由に ご利用頂けます コアクロス30 白川 千尋 RADICAL メカダンス30 石崎 利樹 LES MILLS ボディアタック45 入江 涼太 LES MILLS ボディコンバット45 白川 千尋	LES MILLS ボディパンプ30 森脇 真由美 ルーシーダットン 竹内 たまよ メカダンス45 太田 宏樹 ヨガ 野上 佳世 踏み台シェイプ 山口 由美 卓球サークル 15:30-18:45 2階スタジオ 会員様であれば ご自由に ご利用頂けます コアクロス30 白川 千尋 RADICAL メカダンス30 石崎 利樹 LES MILLS ボディアタック45 入江 涼太 LES MILLS ボディコンバット45 白川 千尋	サーキットEX1 三宅 加奈 11:45-12:15 11:10-11:40 11:45-12:15 11:30-12:15 12:30-13:00 13:10-13:40 15:30~ 16:40~ 17:50~ 19:45-20:15	150 Kcal 126 Kcal 51 Kcal 210 Kcal 105 Kcal 126 Kcal 171 Kcal 327 Kcal 315 Kcal 315 Kcal

スポトレ運動教室

17:00~18:00

金曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ

10:00	10:25-10:55 太極拳健康体操 荻田 悦子 78 Kcal	10:30	10:30-11:15 ピラティス 早馬 和子 118 Kcal	10:30	10:30-11:00 アクアビクス 山口 由美 139 Kcal
11:00	11:00-11:30 太極拳 24式 荻田 悦子 78 Kcal	11:30	11:30-12:15 ボルドブラ 早馬 和子 90 Kcal	11:00	11:10-11:40 クロール初級 山口 由美 126 Kcal
12:00	11:45-12:15 リズム&ストレッチ 石川 久美子 78 Kcal	12:30	12:30-13:00 LES MILLS ボディバンプ30 三宅 加奈 194 Kcal		
13:00	12:30-13:00 LES MILLS ボディジャム30 石川 久美子 210 Kcal				
14:00	13:15-13:45 LES MILLS ボディバランス45 石川 久美子 224 Kcal				
15:00	卓球サークル 15:15-18:45 2階スタジオ 39 Kcal				
16:00	会員様であれば ご自由に ご利用頂けます				
17:00	リズム体操/入江 19:00-19:15 LES MILLS ボディバランス45 入江 涼太 224 Kcal	18:30	19:30-20:00 RADICAL エクストリーム55 鳥居 寿行 218 Kcal	18:30	19:30-20:00 ウォーク&ジョグ 白川 千尋 105 Kcal
19:00	20:30-21:15 LES MILLS ボディコンバット45 石崎 利樹 315 Kcal	20:00	20:15-21:15 有料プログラム ダンススクール コース型 20:15-21:15 315 Kcal	20:30	20:30-21:00 平泳ぎ初級 入江 涼太 126 Kcal
21:00	21:30-22:15 LES MILLS ボディジャム45 石崎 利樹 315 Kcal				
22:00					
22:30					
23:00					

土曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ

LES MILLS 299 Kcal ボディバランス 横山 律子 10:30-11:30 LES MILLS 194 Kcal ボディパンプ30 石崎 利樹 11:45-12:15 38 Kcal ボール体操/鳥居 12:30-12:45 LES MILLS 315 Kcal ボディジャム45 石川 久美子 13:00-13:45 86 Kcal オリジナル健康体操 田井 利昌 14:00-14:45 153 Kcal ディスコ45 田井 利昌 15:00-15:45 256 Kcal ZUMBA45 田井 利昌 16:00-16:45 224 Kcal シェイプエアロ 竹内 たまよ 17:00-17:45 LES MILLS 291 Kcal ボディパンプ45 森脇 真由美 18:00-18:45	ベビースイミング サークル 6か月～3歳 10:30-11:30 幼児クラス ひよこ～16級 12:50～ 13:50 ジュニアスイミングサークル 児童クラス 17級～13級 14:00～ 15:00 児童クラス 15級～8級 15:10～ 16:10 上級クラス 7級～ベスト 16:20～ 17:20 ファミリー プール 17:30-19:30
--	--

日曜日			
スタジオ	サブアリーナ	プール	メインアリーナ

131 Kcal ヨガ 真鍋 崇子 10:30-11:30 224 Kcal LES MILLS ボディバランス45 入江 涼太 11:45-12:30 126 Kcal コアクロス30 白川 千尋 12:45-13:15 315 Kcal LES MILLS ボディコンバット45 山下 智之 13:30-14:15 291 Kcal LES MILLS ボディパンプ45 山下 智之 14:30-15:15 327 Kcal LES MILLS ポディアタック45 白川 千尋 15:30-16:15		ファミリー プール 10:00-19:30	