

枠内に色がついているプログラムは
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定……定員制プログラム
¥……有料プログラム

be……ビヨンドプログラム

月
休館日

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

火 TUESDAY	
スタジオ	プール
9:45~10:00 カラダつくる15	
10:05~10:35 カラダうごく30	
10:45~11:25 ベリーシェイプ40 Shizuka	10:00~12:30 成人スイミングスクール (3.5コース)
11:35~12:15 エアロ40 小山田明香	
12:25~13:25 ステップ60 田倉都 【定員25名】	12:35~13:05 アクア30 小山田明香 【定員40名】
13:35~14:20 ZUMBA(45min) 田倉都	13:10~13:40 マッシュアップ30 木村夏菜 【定員40名】
14:30~15:20 エアロ50 中野真弓	13:45~14:15 平泳ぎ30 佐久間佳代 【定員25名】
15:30~16:10 ヨガ40 鎌田美紀	14:30~15:15 成人スイミングスクール (1.5コース)
16:20~17:05 バランスコーディネーション45 染谷成美	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール(コース全面)
19:05~19:20 adidasGYM&RUN15	
19:30~20:00 バレトン30 木村夏菜	19:00~21:00 選手 (4コース)
20:10~20:55 ヒップホップ45 AKANE	20:00~21:15 成人スイミングスクール (4コース)
21:05~21:45 ボディメイク ヨガ40 AKANE	21:00~21:30 クロール30 鶴岡裕士 【定員25名】

水 WEDNESDAY	
スタジオ	プール
9:50~10:50 ヨガ60 西村弥子	10:00~10:45 成人スイミングスクール (1.5コース)
11:00~11:50 エアロ50 原以子	11:10~12:00 親子ベビースクール (3.5コース)
12:00~12:45 Group Fight 45 木村夏菜	12:05~12:35 水中ウォーキング30 原以子 【定員35名】
12:55~13:35 エアロ40 安藤朋子	13:15~14:05 エジョイマスターズ50 (3コース)
13:45~14:45 バランスコーディネーション60 安藤朋子	13:45~14:15 金谷周治 【定員25名】
15:30~16:15 リトモス45 中野真弓	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール (3.5コース)
16:30~17:00 ステップ30 鈴木清美 【定員25名】	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール(コース全面)
17:10~17:40 バランスコーディネーション30 鈴木清美	
18:50~19:30 ベリーシェイプ40 Shizuka	19:00~20:00 選手 (4コース)
19:40~20:25 ZUMBA(45min) 安藤朋子	20:00~21:15 成人スイミングスクール (4コース)
20:40~21:40 ステップボディシェイプ60 【定員25名】	21:00~21:30 平泳ぎ30 佐久間佳代 【定員25名】

木 THURSDAY	
スタジオ	プール
9:50~10:40 エアロ50 榎棒幸子	
10:55~11:55 ムーンセラピーヨガ60 榎棒幸子	10:00~12:30 成人スイミングスクール (3.5コース)
12:10~13:00 ステップ50 原以子 【定員25名】	12:40~13:10 スイミングセミパーソナル
13:15~14:15 Group Power 60 鶴岡友喬 【定員23名】	13:15~14:05 アクア50 原以子 【定員40名】
14:30~15:30 健美操60 鈴木照子	14:30~15:30 ジュニア スイミング スクール (3.5コース)
15:50~18:30 ジュニアカルチャースクール	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール(コース全面)
19:20~19:35 カラダつくる15	
19:50~20:50 Group Power 60 及川蓮 【定員23名】	19:00~21:00 選手 (4コース)
21:00~21:45 Group Fight 45 前田成美	21:00~21:30 平泳ぎ30 佐久間佳代 【定員25名】

金 FRIDAY	
スタジオ	プール
9:45~10:45 健康体操60 鈴木清美 【定員66名】	10:00~10:45 成人スイミングスクール (1.5コース)
10:55~11:25 エアロ30 鈴木清美	11:10~12:00 親子ベビースクール (3.5コース)
11:35~12:20 Group Power 45 木村夏菜 【定員23名】	
12:30~13:15 ZUMBA(45min) 成岡はるみ	12:30~13:00 水中ジョギング30 佐久間佳代 【定員35名】
13:25~14:25 ボディシェイプ60 成岡はるみ	13:05~13:35 スイミングセミパーソナル
14:35~15:20 バレトン45 成岡はるみ	13:40~14:10 背泳ぎ30 熊谷紗綾 【定員25名】
15:30~16:10 ステップ40 鈴木清美 【定員25名】	
16:20~17:20 ヨガ60 小濱純子	15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール(コース全面)
19:00~19:50 エアロ50 榎棒幸子	19:00~20:00 選手 (4コース)
20:00~20:40 ステップ40 榎棒幸子 【定員25名】	20:00~21:15 成人スイミングスクール (4コース)
20:55~21:55 ムーンセラピーヨガ60 榎棒幸子	

土 SATURDAY	
スタジオ	プール
9:45~11:45 ジュニアカルチャースクール	9:00~10:00 ジュニアスイミングスクール (コース全面)
12:00~12:50 エアロ50 安藤朋子	10:00~11:00 ジュニアスイミングスクール (3.5コース)
13:00~13:30 ZUMBA(30min) 安藤朋子	11:05~11:35 スイミングセミパーソナル
13:40~14:40 バランスコーディネーション60 安藤朋子	11:40~12:30 スペシャルマスターズ50 (3コース)
14:50~15:35 リトモス45 小山田明香	12:15~12:45 バタフライ30 河村雄 【定員25名】
15:45~16:45 健康体操60 小山田明香 【定員66名】	13:00~13:30 水中ジョギング30 木村夏菜 【定員35名】
16:55~17:55 Group Power 60 鶴岡友喬 【定員23名】	14:30~18:00 ジュニアスイミングスクール(コース全面)
18:10~19:10 Group Fight 60 鶴岡友喬	16:00~16:50 スペシャルマスターズ50 (3コース)
19:30~20:30 ヨガ60 西村弥子	16:15~17:00 Group Fight 45 安藤貴弘 【定員25名】
	17:10~17:25 カラダつくる15
	17:35~18:35 ヨガ60 吉山志乃
	18:00~19:00 選手 (コース全面)
	19:00~20:00 選手 (4コース)
	20:00~21:00 水泳 検定 成人スイミングスクール (3コース)

日 SUNDAY	
スタジオ	プール
10:10~11:00 ステップ50 田倉都 【定員25名】	9:00~10:00 ジュニアスイミングスクール (コース全面)
11:10~12:00 エアロ50 田倉都	10:00~11:00 ジュニアスイミング グループレッスン
12:10~13:10 ヒップホップ60 NISHI-YAN	11:10~12:00 親子ベビースクール (3.5コース)
13:20~14:00 ボディメイク ヨガ40 鶴岡友喬	12:15~12:45 バタフライ30 河村雄 【定員25名】
14:10~15:10 ジャズダンス60 松本桂知	13:00~13:30 スイミングセミパーソナル
15:20~16:05 Group Power 45 安藤貴弘 【定員23名】	14:20~14:50 マッシュアップ30 鶴岡友喬 【定員40名】
16:15~17:00 Group Fight 45 安藤貴弘	16:00~16:50 スペシャルマスターズ50 (3コース)
17:10~17:25 カラダつくる15	16:15~17:00 Group Fight 45 安藤貴弘 【定員25名】
17:35~18:35 ヨガ60 吉山志乃	17:30~18:30 水泳 検定 成人スイミングスクール (3コース)

アウトドア プログラム

【ラン&ジョグ60】
火曜日/19:30~20:30
日曜日/10:00~11:00
【ルネ'イックウォーキング'60】
木曜日/15:00~16:00
土曜日/10:00~11:00

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21