

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
料……有料プログラム

ビ……ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 土 SATURDAY	日 SUNDAY
10 第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール	第1スタジオ 第2スタジオ プール
11 10:30~11:15 ZUMBA(45min) 五十嵐明美 [ダイエット/体カアップ]	10:30~11:20 エアロ50 佐野れい子 [ダイエット/体カアップ]	10:30~11:30 ヨガ60 豊田あづさ [姿勢改善/柔軟性向上]	11:00~11:40 エアロ40 野島一江 [ダイエット/体カアップ]	10:40~11:20 エアロ40 清宮佐知子 [ダイエット/体カアップ]	10:30~11:30 RPBコントロール60 YURI [ダイエット/体カアップ]
12 11:30~12:15 パラスコネーション45 五十嵐明美 [カラダ改善/姿勢改善]	11:30~12:15 パワーヨガ45 石橋里佳 [姿勢改善/柔軟性向上]	11:40~12:25 パレトン45 豊田あづさ [カラダ改善/姿勢改善]	11:50~12:40 エアロ50 金和玲 [ダイエット/体カアップ]	11:30~12:20 エアロ50 渡邊俊治郎 [ダイエット/体カアップ]	11:40~12:40 ムーンセラピーヨガ60 Naomi [姿勢改善/柔軟性向上]
13 12:30~13:10 ステップ40 佐伯京子 [ダイエット/体カアップ]	12:30~13:10 美メディテーションヨガ40 宮尾有香 [姿勢改善/柔軟性向上]	12:35~13:25 エアロ50 豊田あづさ [ダイエット/体カアップ]	12:50~13:30 美メディテーションヨガ40 梅原ほづみ [姿勢改善/柔軟性向上]	12:30~13:15 ZUMBA(45min) 渡邊俊治郎 [ダイエット/体カアップ]	12:55~13:40 パレトン45 宮本彩可 [カラダ改善/姿勢改善]
14 13:20~14:10 エアロ50 佐伯京子 [ダイエット/体カアップ]	13:30~14:10 骨格リセットエクササイズ40 宮本彩可 [カラダ改善/姿勢改善]	13:35~14:20 リトモス45 中村達也 [ダイエット/体カアップ]	14:15~15:15 エアロ60 井上益慶 [ダイエット/体カアップ]	14:15~15:15 ボディシェイプ60 梅原ほづみ [ダイエット/体カアップ]	13:50~14:50 エアロ60 中村正恵 [ダイエット/体カアップ]
15 14:25~15:25 ヨガ60 安食由希 [姿勢改善/柔軟性向上]	14:20~15:20 ボディシェイプ60 金和玲 [ダイエット/体カアップ]	14:35~15:35 ボディシェイプ60 中村達也 [ダイエット/体カアップ]	14:25~15:05 エアロ40 吉川美幸 [ダイエット/体カアップ]	14:30~15:15 パレトン45 鶴岡友花 [カラダ改善/姿勢改善]	14:00~14:40 エアロ40 金和玲 [ダイエット/体カアップ]
16 15:35~16:35 ステップ60 本田近 [ダイエット/体カアップ]	15:40~16:10 腰痛予防ストレッチ30 小川弘之 [カラダ改善/リラクゼーション]	15:50~16:40 エアロ50 吉川美幸 [ダイエット/体カアップ]	15:25~16:25 ヨガ60 吉川美幸 [姿勢改善/柔軟性向上]	15:30~16:30 ラテンエアロ60 桑原和佳子 [ダイエット/体カアップ]	15:00~16:00 ラテンエアロ60 Meg [ダイエット/体カアップ]
17 17:00~18:00 イベックスダンスマスター キッズスタークラス [ジュニアスクール]	17:00~18:00 イベックスダンスマスター キッズスタークラス [ジュニアスクール]	17:00~18:00 イベックスダンスマスター キッズスタークラス [ジュニアスクール]	17:50~19:20 イベックスダンスマスター ティーンスタークラス [ジュニアスクール]	16:45~17:35 ステップ50 桑原和佳子 [ダイエット/体カアップ]	16:10~17:10 Group Power 60 今井慎太郎 [筋力アップ/スタイルアップ]
18 18:10~19:10 イベックスダンスマスター キッズスタークラス [ジュニアスクール]	18:10~19:10 イベックスダンスマスター ティーンスタークラス [ジュニアスクール]	18:10~19:40 イベックスダンスマスター ティーンスタークラス [ジュニアスクール]	18:40~19:40 ピラティススクール 植木容子	17:20~18:05 パレトン45 松岡紀子 [カラダ改善/姿勢改善]	17:20~18:05 パレトン45 松岡紀子 [カラダ改善/姿勢改善]
19 19:40~20:30 エアロ50 牛木三香子 [ダイエット/体カアップ]	19:30~20:30 リトモス60 中村達也 [ダイエット/体カアップ]	19:00~19:50 エアロ50 内田由紀 [ダイエット/体カアップ]	19:30~20:30 エアロ60 金澤一晃 [ダイエット/体カアップ]	17:50~18:50 パワーヨガ60 河島希 [姿勢改善/柔軟性向上]	19:10~20:10 スペシャルマスターズ60 河島希 [泳力向上]
20 20:45~21:35 ステップ50 井上益慶 [ダイエット/体カアップ]	20:40~21:20 エアロ40 奥山永太 [ダイエット/体カアップ]	20:00~21:00 ステップ60 内田由紀 [ダイエット/体カアップ]	20:45~21:45 Group Fight 60 石橋里佳 [ダイエット/体カアップ]	19:30~20:30 エアロ50 内田由紀 [ダイエット/体カアップ]	
21 21:30~22:15 Group Fight 45 藤田一見 [ダイエット/体カアップ]	21:35~22:20 パレトン45 宮本彩可 [カラダ改善/姿勢改善]	21:15~22:15 ヒップホップ60 MASA-C [ダイエット/ダンススキル向上]	21:10~22:10 ヒップホップ60 MASA-C [ダイエット/ダンススキル向上]	20:20~21:00 ヨガ60 古家後里恵 [姿勢改善/柔軟性向上]	
22					

休館日

アウトドア プログラム
【ラン&ジョグ60】
日…10:15~11:15/小山奈々