

グループエクササイズ タイムスケジュール

[営業時間] 平日 9:30～23:00 [休館日] 毎週月曜日  
土曜 9:30～21:00  
日祝 9:30～20:00

\* トレーニング施設のご利用時間は閉館時間の30分前までとさせていただきます。  
\* 最終入館時間は閉館時間の30分前とさせていただきます。  
\* ... 変更、新規のレッスンを太枠で囲ってあります。  
\* レッソンの途中入退場はご遠慮ください。

< 分類カラー >

エアロビクス	ステップエアロビクス	ダンスエアロ	ヨガ/太極拳/フラ	コンバット(格闘技系)	ダンス
ファンクショナル(機能的)プログラム	筋力バランス	筋力燃焼	柔軟調整	65歳以上推奨プログラム	
プールプログラム	水中運動系	泳法系			

	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日									
	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール	スタジオA(2階)	スタジオB(3階)	ジムスペース	プール						
10:00	ミドルエアロ Ryo	太極拳48式 hao	筋膜リリース 黒澤 葉子 10:10～10:25 10:30～10:45 【定員50名】	アクア30 10:00～10:30	シンプルエアロ 原 ひとみ	エキサイトバンチ 大平 真史 9:50～10:30		10:00～10:30 アクア30 中田 恵美子 【定員50名】	ミドルエアロ LOW 石井 良幸	マットサイエンス 吉田 淳子		10:10～10:50	ファイティング インパクト 瀬川 元弘	ボディリセット 竹下 博司	ウェーブストレッチ 増野 宏子 10:25～10:40 【定員12名】	アクア40 増野 宏子 【定員50名】	コンボエアロ Ryo	ヨガ 比呂		10:00～10:50	リトモス Ryo	リトモス Ryo	10:00～10:50	リトモス Ryo	10:00～11:00	リトモス Ryo	10:00～11:00	リトモス Ryo	10:00～11:00	リトモス Ryo
11:00	ピラティス 長野 道子	太極拳24式 hao	筋膜リリース 黒澤 葉子 11:20～11:35 【定員12名】	ウエーブストレッチ 中川 瑛利奈 11:20～11:35 【定員12名】	ヨガストレッチ 原 ひとみ	ZUMBA 朝山 美代子 10:45～11:35		11:40～11:55 ウエーブストレッチ 丸山 知子 【定員12名】	10:55～11:05 下半身シェイプ 石井 良幸	11:05～11:55 フィットネス フラ 吉田 淳子		11:05～12:05 ヨガ 生駒 杏奈	11:05～12:05 太極拳24式 羽吹 智子	11:05～11:30 リトモス Ryo	11:10～11:30 ボディシェイブ 岡本 博明	11:10～11:40 はじめて4種目 雨間 佐代	11:10～12:10 リトモス Ryo	11:10～11:30 ボディシェイブ 岡本 博明		11:10～12:00 ミドルエアロ 長瀬 里沙	11:10～12:00 ボディメンテナンス (骨盤体操) 篠田 幸子	11:10～11:40 アクア30 篠田 幸子 【各定員50名】	11:10～12:00 ミドルエアロ 長瀬 里沙	11:10～12:00 ボディメンテナンス (骨盤体操) 篠田 幸子	11:10～12:00 ミドルエアロ 長瀬 里沙	11:10～12:00 ボディメンテナンス (骨盤体操) 篠田 幸子	11:10～12:00 ミドルエアロ 長瀬 里沙	11:10～12:00 ボディメンテナンス (骨盤体操) 篠田 幸子		
12:00	シンプルエアロ 長野 道子	バランスフィットネス 中川 瑛利奈	12:20～13:00	12:40～13:10 猫背予防 横塚 牧子	12:40～13:30 マスターズ会員 丸山 知子	12:40～13:40	12:05～12:55 キックボクシング エクササイズ SHIZUKA	12:10～13:00 コンポステップ 江川 美穂 【定員30名】	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々		12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々	12:15～12:45 水中ウォーキング 丸山 知子	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々	12:15～12:45 水中ウォーキング 丸山 知子	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々	12:15～12:45 水中ウォーキング 丸山 知子	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々	12:15～12:45 水中ウォーキング 丸山 知子	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々	12:15～12:45 水中ウォーキング 丸山 知子	12:20～13:10 大平 真史 *軍手使います	12:40～13:10 ZUMBA 中村 奈々
13:00	ヨガ 比呂	14:40～15:10 チャレンジコンバット 湯浅 敬文	13:10～13:40 はじめてスイム 晴山 幸子	14:40～15:20 アクア40 増野 宏子 【定員50名】	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～14:00 ZUMBA 夏海 はるか	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美	13:10～13:25 筋膜リリース 津田 奈穂美
14:00	14:40～15:10 チャレンジコンバット 湯浅 敬文	14:40～15:20 アクア40 増野 宏子 【定員50名】	14:40～15:20 アクア40 増野 宏子 【定員50名】	14:40～15:20 アクア40 増野 宏子 【定員50名】	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重	14:10～15:10 ヨガ 荒木 佳重
15:00	15:30～16:30 筋膜リリース 栗林 暉	15:30～16:30 筋膜リリース 栗林 暉	15:30～16:30 筋膜リリース 栗林 暉	15:30～16:30 筋膜リリース 栗林 暉	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文	15:20～15:40 ウエーブストレッチ 湯浅 敬文
16:00	16:00～18:00 キッズスクール (K-キッズ)	16:00～18:00 キッズスクール (K-キッズ)	16:00～18:00 キッズスクール (K-キッズ)	16:00～18:00 キッズスクール (K-キッズ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	16:00～19:00 キッズスクール (バレエ)	
17:00	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	16:30～20:00 KSCスイミング 選手コース 3～5コース使用	
18:00	19:10～20:10 アクティブヨガ 中道 亀治	19:10～20:10 アクティブヨガ 中道 亀治	19:10～20:10 アクティブヨガ 中道 亀治	19:10～20:10 アクティブヨガ 中道 亀治	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	19:20～20:00 シンプルエアロ 土橋 恵子	
19:00	20:15～20:05 ミドルエアロ 中道 亀治	20:15～20:05 ミドルエアロ 中道 亀治	20:15～20:05 ミドルエアロ 中道 亀治	20:15～20:05 ミドルエアロ 中道 亀治	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	20:20～21:10 ZUMBA 土橋 恵子	
20:00	21:25～22:15 骨盤ストレッチ 榎澤 美香	21:25～22:15 骨盤ストレッチ 榎澤 美香	21:25～22:15 骨盤ストレッチ 榎澤 美香	21:25～22:15 骨盤ストレッチ 榎澤 美香	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	21:30～22:20 マッスルインパクト 土橋 恵子	
21:00	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	20:25～21:15 ZUMBA 土橋 恵子	
22:00	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	21:30～20:00 チャレンジエアロ 中道 亀治	

プールレッスン「4種目」月別予定表

曜日	開始時間	担当者	4月	5月	6月
木	12:10～	丸山	平泳ぎ	バタフライ	クロール
土	11:10～	雨間	バタフライ	クロール	背泳ぎ

※マスターズ会員様のクラスには、フィットネス会員様は参加できません。

information

- 受付簿記入