

[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います。
* 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 黒澤 葉子	シンプルエアロ 原 ひとみ	アクア30 中田 恵美子 10:00~10:30 【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	アクア40 江川 美穂 10:10~10:50 【定員50名】			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	アクア40 増野 宏子 10:25~10:40 【定員12名】		ミドルエアロ Ryo	ヨガ 比呂	アクア40 中村 友香 10:00~11:00 【定員50名】		リトモス 廣瀬 里沙	ヨガ 安立 摩記				
11:00	ピラティス 長野 道子	太極拳24式 hao	ウェーブストレッチ 11:20~11:35 【定員12名】	ヨガストレッチ 原 ひとみ 10:50~11:20 【定員70名】	ZUMBA 朝山 美代子 10:45~11:35			下半身シェイブ 石井 良幸	フィットネスフラ 吉田 淳子	ヨガ 11:05~11:05			ヨガ 11:15~11:55	太極拳24式 羽吹 智子			リトモス 池田 将英	ボディシェイブ 岡本 博明	アクア40 雨間 佐代 11:10~11:40 【定員50名】		ミドルエアロ 廣瀬 里沙	Q-ren ボディメンテナンス 有整体操 夏海 はるか			篠田 幸子 10:45~11:05 アクアコンディショニング	
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	12:35~13:05 猫背予防 横塚 牧子		ミドルステップ Ryo	ウェーブストレッチ 11:40~11:55 【定員12名】		キックボクシング エクササイズ 丸山 知子	コンボステップ 江川 美穂	4種目 丸山 知子			ZUMBA 瀬川 元弘	生駒 杏奈	12:10~12:50 【定員70名】		太極拳24式 丸山 知子	腰痛・関節痛 コース マスターズ会員	大人マスターズ 腰痛クラス 3~5コース使用 マスターズ会員		アクティブヨガ 戸口 智子	ZUMBA 夏海 はるか			篠田 幸子 11:10~11:40 アクア30 【各定員50名】	
13:00	ヨガ 比呂	チャレンジエアロ 花輪 仁美		はじめてスイム 晴山 幸子	コンボエアロ 津田 奈穂美	12:05~12:35 水中ウォーキング 雨間 佐代		SHIZUKA 丸山 知子	江川 美穂 【定員30名】	ウオーキング &ヌードル 丸山 知子			ZUMBA 夏海 はるか	13:25~14:05 Q-ren ボディメンテナンス 有整体操 瀬川 元弘	コンボエアロ 江川 美穂		太極拳24式 羽吹 智子	ミュージカル ダンス 木村 友香			アクティブヨガ 戸口 智子	ZUMBA 夏海 はるか			篠田 幸子 11:10~11:40 アクア30 【各定員50名】	
14:00					ビューティ ベルヴィス 津田 奈穂美	12:45~13:15 クロール(中上級) 丸山 知子			13:15~13:55				14:20~15:20 Q-ren ボディメンテナンス 有整体操 夏海 はるか	ポールフィット 中川 瑛利奈			13:35~14:25 キックボクシング エクササイズ 晴菜	12:20~13:00 マスターズ会員			ヨガ50 戸口 智子	金町打撃塾 瀬川 元弘				
15:00	チャレンジコンバット 湯浅 敬文	ボディメイクバレエ 野口 彩		アクア40 増野 宏子 【定員50名】	酒井 澄恵	12:50~13:20 水中ウォーキング 雨間 佐代			14:15~14:55				14:30~15:00 ダンスストレッチ 木村 友香	マッスルインパクト 岡本 博明	15:05~15:35 JAZZダンス 木村 友香		14:45~15:50 バレット & パワーヨガ 土橋 恵子	14:30~15:10 アクア40 鈴木 隼人 【定員50名】			15:05~15:35 やさしいペリー ストレッチ Parwanaフミ	15:40~16:10 ペリーダンス Parwanaフミ				
16:00	バラエティ ダンス 久留 久枝				15:20~15:50 シェイブ&ストレッチ 岡本 博明	14:15~14:55 ヨガ 津田 奈穂美			14:50~15:10 アクア40 岡 幸子 【定員50名】				15:30~16:00 ダンスストレッチ 中村 緑	15:30~16:30 フラ 山本 篤子			15:00~16:00 ボディ メイクバレエ ※女性限定 及川 可奈子	15:00~15:30 アクア30 黒澤 葉子 【定員50名】			16:25~17:05 ダンスストレッチ 中村 緑	17:10~17:40 JAZZダンス 中村 緑				
17:00	キッズスクール (K-キッズ)			16:30~20:00 KSCスイミング 選手コース 3~5コース使用	16:00~19:00 キッズスクール (バレエ)	17:00~18:00 KSC スイミング 選手コース			16:00~19:00 キッズスクール (新体操)				16:15~16:45 JAZZダンス 中村 緑	17:00~18:00 KSC スイミング 選手コース	16:00~19:00 キッズスクール (チアダンス)		16:10~17:00 ミドルエアロ 土橋 恵子	16:15~17:05 ZUMBA 榎原 央絵			17:10~17:40 JAZZダンス 中村 緑	18:00~18:50 ZUMBA 秋谷 肖香				
18:00																										
19:00																										
20:00	チャレンジエアロ 中道 亀治	アクティブヨガ 戸口 智子			シンプルエアロ 土橋 恵子																					
21:00	ミドルエアロ 中道 亀治	ZUMBA 榎原 美香			キックボクシング エクササイズ バツティ																					
22:00	骨盤ストレッチ 榎原 美香				マッスルインパクト バツティ																					

プールレッスン「4種目」月別予定表

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

※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 ... 受付簿記入クラス → ジムスペース、プールレッスン開始30分前より各カウンターで受付を開始します。
- 整 ... 整理券配布クラス → レッスン開始2時間前よりジムカウンターにてお配りします。
- シ ... シューズがなくても参加可能なクラスです。
- 初 ... 初めの方でも、安心プログラムです。
- 6 ... 65歳以上の方、推奨プログラムです。