

時間	月 (MON)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45				
10:00	おはようストレッチ			
11:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名			
12:00	11:00~11:45 ★はじめてエアロ (飯野)	11:00~11:45 ★はじめてタイチ (齋藤) 定員10名		11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名
13:00	12:00~12:45 ★リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員30名	12:00~12:45 ★ジムスティックカーディオ (小原) 定員6名		12:15~13:00 ★ステップアップ4泳法 (佐竹) 定員15名
14:00	13:00~14:00 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
15:00	14:15~14:45 ★機能改善 トレーニング (木川) 定員20名	14:00~14:15 エレメント 14:15~14:45 ★FIGHT DO30 (大木) 定員10名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名
16:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (庄司)	15:15~15:45 ★CXWORX (大木) 定員10名		
17:00	16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名			
18:00				
19:00	18:45~19:30 ZUMBA45 (小林)	女性限定 18:30~19:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		
20:00	19:45~20:30 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名			
21:00		20:00~20:45 ★ファイン・ピラティス (小林) 定員15名		
22:00	21:00~21:45 FIGHT DO45 (大木)			20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名
22:30 閉館				

火 (TUE)			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名			10:15~11:00 ★水中ウォーキング (大木) 定員25名
11:15~12:00 ローインパクト45 (小林)			11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名
12:45~13:00 エレメント			
13:00~13:30 ★POWER CARDIO30 (飯部) 定員24名			
14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名	13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名		14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名
15:00~15:45 ★ベージュヨガ (成田) 定員30名	15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名		15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名
16:00~16:30 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員20名			
16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (齋藤) 定員12名			
18:30~19:30 エアロファン (堀米)			
19:45~20:45 ストリートダンス (ビートサーフ)	20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名		
21:00~21:45 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
		19:30~21:30 個人参加型フィットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料	20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡善) 定員15名
22:30 閉館			

水 (WED) 第1・3休館日			
スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
おはようストレッチ			
10:00~10:45 ZUMBA45 (小林)			10:15~11:00 ★やってみよう水泳 (豊川) 定員15名
11:00~12:00 ★フィットネスヨガ (大木) 定員25名	11:15~12:00 ★太極舞 (小林) 定員12名		
12:15~13:15 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員30名			
13:30~14:00 ★CXWORX (大木) 定員25名	女性限定		
14:30~15:15 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名	14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (小野) 定員15名
15:45~16:15 ★ボールストレッチ (木川) 定員20名		スタジオ3 16:15~16:45 機能改善・筋力トレーニング (松田)	
19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米)	19:15~20:00 ★やってみようピラティス (郷保) 定員15名		
		ウォーキングコース 20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員13名	
20:30~21:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名	20:45~21:45 ★MEGA DANZ60 (成田) 定員10名	20:20~21:20 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 受付は2階フロントへ	オススメ
		岩盤浴室	
22:30 閉館			

時間	木 (THU)				金 (FRI)				土 (SAT)				日 (SUN)			
	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ				おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (木川) 定員30名				10:00~11:00 ★アシュタンガヨガ (軽部) 定員12名				10:00~10:45 ローインパクト45 (成田)				10:00~10:30 ★リラックスボール (浦山) 定員20名			
11:00	11:00~11:45 ★リフレッシュヨガ (新聞) 定員12名				11:15~12:15 ★ステップ60 (大山) 定員25名				10:30~11:30 ★水中エクササイズ (松田) 定員10名				11:15~12:00 ★水中心ウォーキング (松田) 定員25名			
12:00	11:15~11:45 ★キネシスサーキット (木川) 定員8名				11:30~12:30 ★ステップアップ 4泳法 (長岡雅) 定員15名				11:30~12:30 ★スクアミックス45 (望川) 定員25名				11:30~12:30 ★水中心ウォーキング (松田) 定員25名			
13:00	12:00~12:15 エレメント				12:45~13:30 ★スリムアップエクササイズ (郷保) 定員15名				12:45~13:45 ★ボディメイク トレーニング (郷保) 定員12名				12:30~13:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名			
14:00	13:15~13:45 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名				14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (郷保) 定員30名				13:15~14:00 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員8名				14:00~14:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
15:00	13:30~14:15 ★FIGHT DO45 (菊地) 定員10名				14:30~15:15 ★OXIGENO45 (小原) 定員10名				14:00~14:45 ★パレト45 (ゆうこ) 定員30名				14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名			
16:00	14:00~14:45 ★ジムスティック ベーシック+コアトレ (浦山) 定員15名				15:00~15:45 ★マットサイエンス45 (小林) 定員25名				15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (大木) 定員25名				15:00~15:45 ★POWER CARDIO45 (松田) 定員24名			
17:00	15:10~15:55 ★スリムアップエクササイズ (ひかり) 定員15名				15:45~16:15 ★エンジョイウォーキング (ひかり) 定員15名				15:30~16:15 ★エンジョイウォーキング (郷保) 定員15名				16:15~17:15 ★岩盤浴 (郷保) 定員15名			
18:00	16:00~16:45 ★スリムアップエクササイズ (郷保) 定員15名				16:30~17:20 ★チアスクール キッズクラス 未就学児 (ハスラボ)				16:45~17:45 ★キッズサッカー スクール 小学1・2年生~ (U-8) (永井高志)				16:15~17:15 ★岩盤浴 (郷保) 定員15名			
19:00	18:30~19:15 ★POWER CARDIO45 (郷保) 定員24名				17:35~18:25 ★チアスクール ジュニアAクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)				18:00~19:15 ★キッズサッカー スクール 小学3・4年生 (U-10) (永井高志)				16:15~17:00 ★OXIGENO45 (小原) 定員30名			
20:00	18:45~19:45 ★キッズダンススクール (ヒートサーフ) ※有料 受付は2階フロントへ				18:40~19:30 ★チアスクール ジュニアBクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ)				19:00~19:45 ★FIGHT DO45 (大木)				19:00~20:00 ★チアスクール ユースクラス 小学6年~中学3年 (ハスラボ)			
21:00	19:45~20:45 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名				20:00~20:45 ★ZUMBA45 (神戸)				20:15~21:15 ★ルーシーダットン60 (狩野) 定員15名				19:30~21:30 ★個人参加型フィットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料			
22:00	21:00~21:45 ★FIGHT DO45 (菊地)				21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名				21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名				21:00~21:30 ★CXWORX (大木) 定員25名			
22:30 閉館																

10月…下半身  
11月…体幹  
12月…上半身

女性限定

ウォーキングコース

岩盤浴室

マークは初めての方も安心してご参加いただけます。  
★マークは定員制です。  
定員制プログラムに参加をご希望される際はチケットをお持ち下さい。  
レッスン開始15分前にお配りしています。  
チケットはレッスンに参加される方のみの配布となります。  
代理のチケット受取はご遠慮下さい。  
安全考慮の為、レッスン開始5分以降の参加はご遠慮下さい。

【チケット配布場所】  
スタジオプログラム→ジムカウンター  
ウォーキングプログラム→ジムカウンター  
プールプログラム→プールカウンター