

2025年8月～9月 タイムスケジュール

	月曜			火曜			水曜			木曜			金曜	土曜			日曜				
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		
9:30		9:45～9:55 おはようストレッチ 田中 咲百合(VR)											9:45～10:00 起床時に行うストレッチ カラダ目覚めるストレッチ								
10:00	10:00～10:45 ヨガ 増田 希望	10:15～10:35 ウエストシェイブ 倉島 大成		10:00～10:45 バレトン 石川 久美子	10:00～10:45 コンディショニング ストレッチ 松本 隆雄	10:00～10:45 上級 牧島 久子	10:00～10:45 ヨガ NICO	10:00～10:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	10:00～10:30 水中運動 南保 麻美	10:00～10:45 パワーヨガ 長谷 美里			9:45～10:00 下山 真理奈(VR)	10:00～10:45 ボディアンプ30 倉島 大成	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ 榎谷 豪一(VR)	10:00～ 子供 水泳教室 キンダー			
10:30													10:10～10:50 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)	10:15～10:30 呼吸を深めるピラティス SAKI (VR)			10:05～11:00 リトル 山田 悦世	10:45 子供 水泳教室 キンダー			
11:00	11:05～11:35 ピラティス 本多 麻衣子	11:00～11:45 ヨガ 増田 希望	11:00～11:30 水中運動 田中 伸幸	11:00～11:45 エアロピクス初級 立野 麻衣子	11:00～11:45 筋トレ& コンディショニング 松本 隆雄	11:00～11:45 ベビースイミング	11:00～11:40 エアロピクス初級 佐々木 恵子	11:05～11:35 健康体操 倉島 大成	10:45～11:15 初級 南保 麻美	11:00～11:30 バレトン 長谷 美里			11:05～11:35 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)	11:00～11:45 アクアピクス 高島 嘉剛			11:00～12:00 avex dance master	11:00～12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児			
11:30													11:45～12:15 初級 南保 麻美	11:15～11:40 HIIT 萩山 はるか(VR)			11:15～12:15 avex dance master	11:15～11:45 コンディショニングストレッチ 倉島 大成			
12:00	11:50～12:35 ボディアンプ45 本多 麻衣子	12:00～12:40 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)	11:45～12:15 初級 服部 隆宏	12:00～12:45 バレエ 佐藤 友香	12:00～12:30 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:00～12:45 フィンスイム初中級 牧島 久子	12:00～12:45 ボディアンプ45 山田 さとみ	12:00～12:30 ヨガ 新井 衣織	12:00～12:30 中級 南保 麻美	11:45～12:15 ZUMBA 長谷 美里			11:50～12:20 簡化24式太極拳 イナミ (VR)	12:00～12:30 膝痛改善 牧島 久子			12:00～12:15 キッズ入門 ウエストシェイブ 倉島 大成	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童			
12:30													12:30～13:00 気象対策エクササイズ 松本 恵奈	12:35～12:50 疲労回復ストレッチ 辻本 あゆみ(VR)	12:40～13:10 初級 石倉 直人			12:35～13:20 ZUMBA Chie	12:30～13:00 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)		
13:00	12:50～13:35 マルチダンス 山田 さとみ	13:00～13:30 バーニングファイター 島田 あつし (VR)	13:30～14:15 中級 服部 隆宏	13:00～13:30 ヨガ 平木 寛子	13:00～13:30 ポディコンバット30 佐藤 旭	13:00～13:45 アクアピクス 石田 佳奈美	13:05～14:05 ボディアンプ60 山田 さとみ	12:55～13:25 簡単カンフーエクササイズ イナミ (VR)					13:10～13:40 LesMILLS PILATES 海野 亮	13:20～14:00 上級 牧島 久子			13:35～14:20 ヨガ NICO	13:30～14:20 バーニングファイター 大串&榎谷(VR)			
13:30													13:30～14:15 バレエ 橋 由起	13:55～14:25 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	14:10～14:50 中級 石倉 直人			14:00～15:00 体操教室 (1年生～3年生)	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童		
14:00	13:50～14:50 背骨 コンディショニング 山田 さとみ	13:45～14:20 20分ダンスダイエット 下山 真理奈(VR)	13:30～14:15 上級 笠原 武範	13:45～14:30 マルチダンス 平木 寛子	14:15～14:45 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		14:20～15:20 太極拳 及川 弘孝	14:25～14:50 骨ナビ 清水 鮎美(VR)					14:40～15:05 骨ナビ 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 体乗教室 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児			14:35～15:05 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)			
14:30													15:10～15:50 チェアダンス 杉吉 美有紀(VR)	15:20～16:00 チェアバレトン 佐藤 佳代(VR)	15:00～16:00 体乗教室 清水 鮎美(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児			15:15～16:15 ボディアンプ60 倉島 大成	15:30～16:15 美エシアンヨガ (後変美人編) 飯田 まひろ(VR)	
15:00													16:10～16:50 バレトン 井出 由起(VR)	16:35～17:35 脂肪燃焼ボクシング40 &ストレッチ20 林&三宮(VR)	16:00～17:00 体乗教室 清水 鮎美(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童			16:05～16:55 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)	
15:30	キッズバレエ		15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	15:00～15:50 体操教室	15:00～15:30 シニアエクササイズ フシハラ カズヤ (VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	16:30～17:30 avex dance master	17:05～17:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	17:00～18:00 体乗教室 清水 鮎美(VR)	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
16:00													17:55～18:25 クラシックバレエ初級 岡田 有里絵(VR)	18:35～19:05 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)	
16:30	キッズバレエ		16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体操教室	16:30～17:30 ウイヤーサフローヨガ 天咲 千華(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:40～18:40 avex dance master	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	16:30～17:30 avex dance master	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
17:00													18:25～18:55 筋膜リリース 藤本成紀(VR)	18:55～19:25 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	16:30～17:30 体乗教室	16:30～17:30 子供水泳教室 幼児・学童			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)	
17:30	17:20～18:00 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)		17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体操教室	17:45～18:35 体の軸を整えるヨガ 秋山 瑠子(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:40～18:40 avex dance master	18:40～19:10 フロアストレッチ 佐藤 友香	17:00～18:00 体乗教室	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室 林&三宮(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
18:00													19:15～19:45 筋膜リリース 藤本成紀(VR)	19:45～20:15 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	17:30～18:00 体乗教室	17:30～18:00 子供水泳教室 幼児・学童			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)	
18:30	18:15～18:45 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)		18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体操教室	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:40～19:10 avex dance master	19:15～19:45 筋膜リリース 藤本成紀(VR)	18:00～19:00 体乗教室	18:00～19:00 体乗教室 林&三宮(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体乗教室 林&三宮(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:00～19:00 体乗教室 林&三宮(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
19:00	19:00～19:30 コンディショニングストレッチ 水落 斉平	19:00～19:30 バレトン 井出 由起(VR)	19:00～19:30 水中運動 石倉 直人	19:00～19:45 ヨガ 笠原 武範	19:00～19:40 初級ステップ ワンポイント解説あり 杉吉 美有紀(VR)	19:30～20:00 初中級 石倉 直人	19:30～20:15 avex dance master	19:45～20:15 筋膜リリース 藤本成紀(VR)	19:00～19:30 体乗教室	19:00～19:30 体乗教室 林&三宮(VR)	19:00～19:30 子供水泳教室 学童上級	19:00～19:30 体乗教室 林&三宮(VR)	19:00～19:30 子供水泳教室 学童上級	19:00～19:30 体乗教室 林&三宮(VR)	19:00～19:30 子供水泳教室 学童上級	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
19:30													20:05～20:35 LesMILLS PILATES 海野 亮	20:15～20:45 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	19:30～20:00 水中運動 石倉 直人	19:30～20:00 体乗教室	19:30～20:00 子供水泳教室 学童上級			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)
20:00	19:45～20:30 ポディコンバット45 海野 亮	19:45～20:30 体幹フローヨガ 北村 雅子(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:15～20:45 ボディアンプ30 鈴木 務	20:00～20:50 フラダンスで脂肪燃焼 高田 巖(VR)	20:15～21:00 上級 笠原 武範	20:30～21:15 avex dance master	20:45～21:15 筋膜リリース 藤本成紀(VR)	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:30～20:00 ボディコンバット30 佐藤 旭	19:30～20:00 水中運動 山口 翔太	19:30～20:00 体乗教室	19:30～20:00 子供水泳教室 学童上級	19:30～20:00 体乗教室 林&三宮(VR)	19:30～20:00 子供水泳教室 学童上級	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
20:30													21:05～21:35 LesMILLS PILATES 海野 亮	21:35～22:05 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 体乗教室	20:10～20:40 子供水泳教室 学童上級			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)
21:00	20:50～21:20 ボディアンプ30 海野 亮	20:45～21:15 簡化24式太極拳 イナミ (VR)		21:00～21:45 ポディコンバット45 鈴木 務	21:05～21:45 ポールエクササイズ (上肢→下肢) 田中 咲百合(VR)		21:00～21:45 avex dance master	21:15～21:45 筋膜リリース 藤本成紀(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:00～20:45 K-POPダンス KumI	20:00～20:45 水中運動 山口 翔太	20:00～20:45 体乗教室	20:10～20:40 子供水泳教室 学童上級	20:10～20:40 体乗教室 林&三宮(VR)	20:10～20:40 子供水泳教室 学童上級	16:00～17:00 体乗教室	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)		
21:30													21:05～21:35 LesMILLS PILATES 海野 亮	21:35～22:05 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 体乗教室	20:10～20:40 子供水泳教室 学童上級			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)
22:00													21:05～21:35 LesMILLS PILATES 海野 亮	21:35～22:05 膝のセルフマッサージ 杉吉美有紀(VR)	20:10～20:40 週替わり(4泳法) 石倉 直人	20:10～20:40 体乗教室	20:10～20:40 子供水泳教室 学童上級			16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)
22:30	22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				22:30 CLOSE			22:30 CLOSE				

金曜 ※ 休館日

土曜			日曜		
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
9:45～10:00 カラダ目覚めるストレッチ	9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ		9:45～10:00 肩こり腰痛対策ストレッチ	10:00～	10:00～
10:00～10:30 ボディアンプ30 倉島 大成	10:15～10:30 呼吸を深めるピラティス SAKI (VR)	10:00～10:45 ベビースイミング	10:00～11:00 avex dance master	10:15～11:00 骨盤エクササイズ 山田 悦世	10:45 子供 水泳教室 キンダー
10:45～11:30 コンディショニング ストレッチ 松本隆雄	10:45～11:00 ニの腕・背中ピラティス SAKI (VR)	11:00～12:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	11:15～12:15 avex dance master	11:15～11:45 コンディショニングストレッチ 倉島 大成	11:00～12:00 子供水泳教室 幼児
11:45～12:30 ストレッチボール (歪み改善エクササイズ) 松本 隆雄	12:00～12:30 バーニングファイター 西 ジェフィー(VR)		12:00～12:15 キッズ入門 ウエストシェイブ 倉島 大成	12:30～13:00 美尻エクササイズ 甲斐 未奈 (VR)	12:00～13:00 子供水泳教室 幼児・学童
13:00～14:00 体操教室 (1年生～3年生)	12:45～13:15 筋トレ&コンディショニング 飯塚 翔馬	13:00～14:00 子供水泳教室 キンダー・幼児	13:35～14:20 ヨガ NICO	14:35～15:05 セルフ・フットセラピー 三浦 栄紀 (VR)	
14:00～14:50 体操教室	13:30～14:00 健康体操 飯塚 翔馬	14:00～15:00 子供水泳教室 幼児・学童	15:00～16:00 体乗教室	15:15～16:15 ボディアンプ60 倉島 大成	
15:00～16:00 体乗教室	14:20～15:00 ポールエクササイズ 上肢→下肢 田中 咲百合(VR)	15:00～16:00 子供水泳教室 幼児・学童	15:00～16:00 体乗教室	15:30～16:15 美エシアンヨガ (後変美人編) 飯田 まひろ(VR)	
16:00～17:00 体乗教室	15:15～15:50 膝のセルフケア 杉吉 美有紀(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	16:00～17:00 体乗教室	16:30～17:15 ボディアンプ45 飯塚 翔馬	
17:00～18:00 体乗教室	16:05～16:55 ピラティス 坪井 和佳子(VR)	16:00～17:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:00～18:00 体乗教室	16:30～17:10 ボクシングEX 駒澤 悟(VR)	
17:20～18:05 ボディアンプ45 洞口 東栄美	17:10～17:50 バーニングファイター 駒澤 悟(VR)	17:00～18:00 子供水泳教室 幼児・学童	17:30～18:00 LesMILLS PILATES 海野 亮	17:30～17:50 疲労回復 湯上りストレッチ 下山 真理奈(VR)	
18:20～19:05 ボディアンプ45 鈴木 務	18:05～18:15 滝汗ダンス 杉吉 美有紀(VR)	18:00～19:00 子供水泳教室 学童上級	18:20～19:05 ボディアンプ45 鈴木 務	19:00 CLOSE	
19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	19:15～19:45 膝痛改善エクササイズ 藤本成紀 (VR)	19:00 CLOSE	19:25～20:25 ボディコンバット60 鈴木 務	プログラムのご案内	
				エアロピクス系…シェイプアップ、体力向上	
				筋トレ系…ボディメイク、筋力向上	
				コンディショニング系…調整、健康維持・増進	
				ダンス系…ストレス解消、体力向上	
				スイムレッスン…泳法・泳力向上	
				バーチャル…映像と音楽でプログラムを提供	
				変更箇所	
21:0					