

	(月)		(火)		(水)		(木)		(金)		(土)		(日)									
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ								
フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。																						
9:00	…フリースイミング				…FC無料プログラム				…スクーリングプログラム				マスターズ		子供本科 H5		体育スクール		子供本科 H2		体育スクール TH2	
30			9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ				子供本科 H6		10:00～10:40 ウェーブダンス&ストレッチ 木村 ※定員35名		子供本科 H1		体育スクール TH1			
10:00	水中歩行 アクアパルー				10:10～10:45 ストレッチヨガ 淡川 ※定員35名		水中歩行 アクアパルー		10:05～10:45 ジョグエアロ 西下 ※定員35名		水中歩行 アクアパルー		10:30～11:10 ベンチプレス7口 振角 ※定員35名									
30	ベビーコース		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員35名		11:05～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員35名		ベビーコース		11:05～11:25 みんなでバランス ※定員35名		11:30～12:15 ルーシーダットン 振角 ※定員35名		11:00～11:40 マーシャルファイト KAZU ※定員35名		11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員35名		成人		10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 ※定員35名			
11:00	レディース (初心～上級)		12:10～12:55 アクアピクス 西部		12:05～12:40 フィットネスフラ 淡川 ※定員35名		レディース (初心～上級)		12:10～12:55 アクアピクス 西下		12:10～12:45 ヨガ AYA ※定員35名		12:10～12:55 アクアピクス 神田				ベビーコース		12:10～12:55 ZUMBA 磯田 ※定員35名			
12:00			レディース (初心・初級)						12:45～13:30 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名		レディース (初心・初級)								13:15～13:55 77ZUMBA 磯田			
13:00	シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操			
14:00	A1体操		A2体操		A3		A4		A5		チャップ コース		H1B		自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承ください。							
15:00	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 B6		体育スクール									
30	子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		キッズダンス									
16:00	子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3		子供本科 D4		子供本科 D5		子供本科 E6		体育スクール TB5									
30													体育スクール TC5									
17:00													体操教室 TD5									
18:00													ジュニアダンス DE6									
19:00																						
30			19:10～19:55 パワーヨガ 西部 ※定員35名		19:10～19:50 マーシャルファイト KAZU ※定員35名				19:10～19:55 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名				19:15～19:55 マーシャル77口 KAZU ※定員35名									
20:00	成人		20:10～20:55 SALSATION DEMOクラス 西部 ※定員35名		20:10～20:55 ルーシーダットン 振角 ※定員35名		成人		20:10～20:55 ヨガ AYA ※定員35名		フライデー		20:10～20:55 ヒラリス KAZU ※定員35名		成人							
21:00	アクアパルー				アクアパルー				アクアパルー													
30																						

**スイミングレッスンについて**

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)  
 フロントまでご相談、お申込み下さい。

スタジオ・プールプログラム レッスン内容						
	レッスン名	強度	難しさ	内容	日程	
<b>エアロビクスダンス</b>						
楽しい	らくらくエアロ	★★★★	★★★★	ジャンプ動作の少ないやさしいクラスです。	月	10:30-11:10
					日	10:45-11:30
楽しい	爽快エアロ	★★★★	★★★★	初めての人でもしっかり汗のかけるエアロプログラムです。	火	11:05-11:45
燃焼系	ジョグエアロ	★★★★	★★★★	エアロビクスの間に走る動作が入ります。	水	10:05-10:45
燃焼系	ベーシックエアロ	★★★★	★★★★	体の隅から隅まで、しっかり使って体を動かすレッスンです。	木	10:30-11:10
					木	20:10-20:55
お勧め	ウェーブピクス&ストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリングを使って行うエアロビクスです。短時間で汗をかける内容で普段使わない筋肉をリングを使って刺激していきます。	土	10:00-10:40
燃焼系	マーシャルファイト	★★★★	★★★★	ボクシング、キックボクシング、ムエタイなど格闘技の動きをベースに音楽に合わせて行う有酸素運動です。動きはシンプルなのでどなたでも参加できるプログラムです。	火	19:10-19:50
					金	11:00-11:40
					金	19:15-15:55
お勧め	ZUMBA	★★★★	★★★★	ラテン系の楽しい音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	12:10-12:55
<b>ダンス</b>						
お勧め	SALSATION DEMOクラス (サルセーション)	★★★★	★★★★	音楽のジャンルにとらわれず色々なダンススタイルを組合わせたプログラムです。	月	20:15-21:00
					水	19:10-19:55
					木	12:45-13:30
お勧め	フィットネス フラ	★★★★	★★★★	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。	火	12:05-12:40
<b>ヨガ&amp;中国体操</b>						
簡単	健美操	★★★★	★★★★	体の中身を調節しバランス力を強化していく中国体操です。	月	11:30-12:15
お勧め	ストレッチ ヨガ	★★★★	★★★★	呼吸、姿勢を組み合わせ、心身の緊張をほぐしていくヨガのクラスです。	火	10:10-10:45
お勧め	ヨガ	★★★★	★★★★	初めてヨガにチャレンジする方の為の入門ヨガです。	水	11:45-12:30
					水	20:10-20:55
					金	12:00-12:45
					土	11:00-11:45
お勧め	パワーヨガ	★★★★	★★★★	「太陽礼拝」を始めとした、流れのある一連の動きがベースとなっているヨガ。ポーズと呼吸を調和させることで集中力を高め、心身ともにリフレッシュできます。初心者の方でも安心して受けていただけるプログラムです。	月	19:10-19:55
お勧め	ルーシーダットン	★★★★	★★★★	タイ式ヨガとも言われる自己整体、肩こり解消・腰痛改善・免疫力アップが期待できます。	火	20:10-20:55
					木	11:30-12:15
お勧め	ピラティス	★★★★	★★★★	呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かし、深く集中した状態を作ることによって人間が本来持っている機能を正常化します。筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動。ヨガに似たゆったりとした動きと呼吸法で全身を鍛えることができます。	金	20:10-20:55
<b>ストレッチプログラム</b>						
<b>アクアピクス</b>						
楽しい	アクアピクス	★★★★	★★★★	水の中で音楽に合わせて楽しくエクササイズを行います。	火・水・金・土	12:10-12:55
	アクアZUMBA	★★★★	★★★★	水の中でラテン系の音楽に合わせて全身を動かすプログラムです。	日	13:15-13:55
<b>筋コンディショニング</b>						
お勧め	パレトン	★★★★	★★★★	筋コン&パレ&ヨガを組み合わせたプログラム。簡単な動きで構成しています。	水	13:50-14:35
お勧め	ウェイクアップエクササイズ	★★★★	★★★★	朝一番に行う目覚めエクササイズです。	月・木	9:40-10:00
楽しい	みんなでステップ	★★★★	★★★★	踏み台を使って、有酸素運動+筋力トレーニングを交互に行い、脂肪燃焼効果を目指します。	月	12:40-13:10
楽しい	みんなでバランス	★★★★	★★★★	バランスボールを使い、様々な筋コンディショニングトレーニングを行います。	水	11:05-11:25
楽しい	ボディケアコンディショニング	★★★★	★★★★	日頃のクセで固くなった筋肉をリセットコンディショニングという脱力をしてゆらし、さする圧し動かすというテクニックを使い血液の流れリンパを流すように筋肉に弾力を取り戻しそしてアクティブコンディショニング正しい姿勢で正しい呼吸で筋肉に使う方の再教育をし骨配列を整え身体本来の機能を発揮しやすい状態に戻すことをレッスンで目指します。	木	19:10-19:50
お勧め	ウェーブストレッチ	★★★★	★★★★	ウェーブストレッチリングを使ったウェーブストレッチングを使った全身を伸ばして、ほぐして、引き締めるレッスンです。特に肩こりの方に有効です。	金	10:05-10:40
<b>水中運動</b>						
お勧め	水中歩行	★★★★	★★★★	プールで行う色々な歩行運動です。	月	10:20-10:40
					水・木	10:10-10:30
					金	10:10-10:40
楽しい	アクアパレー	★★★★	★★★★	やわらかいボールを使って水中で行うパレーボールです。水中は浮力があるのでジャンプしたり、手を挙げたりしても膝、腰、肩に負担が少なく運動が出来ます。	月	10:40-10:50
					水・木	10:30-10:40
					月・水	21:05-21:25
<b>泳法指導</b>						
お勧め	本当の初心者レッスン	★★★★	★★★★	今から水泳を始める方、25m泳げない方対象。泳げる方はお断りのクラスです。	水	14:00-14:30
お勧め	泳法プライベートレッスン	-	-	お好きなコーチを選択してください。あなただけのレッスンを行います。	時間は館内POPをご覧ください。	
お勧め	スクーリング	★★★★	★★★★	新規申込・解約にはフロントでのお手続きが必要です。※いつでも会員・月払い会員・ゴールデンエイジ会員・年払い会員の方はお手続き不要でご参加いただけます。	随時	

		7月25日 (月)		7月26日 (火)		7月27日 (水)		7月28日 (木)		7月29日 (金)		7月30日 (土)		7月31日 (日)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>															
9:00	30	短期教室		短期教室		短期教室		短期教室							
10:00	30		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ			10:10～10:45 ストレッチヨガ 淡川 ※定員35名		10:05～10:45 ジョグエアロ 西下 ※定員35名				9:40～10:00 Wakeupエクササイズ			
11:00	30		10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員35名			11:05～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員35名		11:05～11:25 みんなでバランス ※定員35名				10:30～11:10 ベーシックエアロ 振角 ※定員35名			
12:00	30		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員35名					11:45～12:30 ヨガ 高野 ※定員35名				11:30～12:15 ルーシーダットン 振角 ※定員35名			
13:00	30	レディース (初心～上級)			12:10～12:55 アクアピクス 西部		12:10～12:55 アクアピクス 西下					12:45～13:30 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名			
14:00	30		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名					13:50～14:35 バレトン AYA ※定員35名							
15:00	30		シニアコース 体操												
16:00	30		A1体操												
17:00	30		放課後SS 更衣												
18:00	30		キッズダンス DB1												
19:00	30		子供本科 B1												
20:00	30		子供本科 C1												
21:00	30		子供本科 D1												
19:00	30					19:10～19:50 マーシャルファイト KAZU ※定員35名		19:10～19:55 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名				19:10～19:50 ホテイア コンディショニング 小松 ※定員35名			
20:00	30					20:10～20:55 ルーシーダットン 振角 ※定員35名		20:10～20:55 ヨガ AYA ※定員35名				20:10～20:55 ベーシックエアロ 小松 ※定員35名			
21:00	30														
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>															

休館日

休館日

休館日

7月25日 (月)  
27日 (水) 28日 (木)  
の水中歩行・アクアバレーは  
休講となります。  
ご迷惑をおかけし申し訳  
ございません。

スイミングレッスン  
について

スイミングの指導コース  
をご希望の場合は、別途  
登録が必要です。  
(年払・月払・いつでも・  
ゴールデンエイジ会員の  
方は申込不要でスイミン  
グレッスンに入れます。)  
フロントまでご相談、お申  
込み下さい。

		8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)		8月6日(土)		8月7日(日)		
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>																
9:00												マスターズ	子供本科 H5	体育スクール	子供本科 H2	体育スクール TH2
30	<p><b>休館日</b></p> <p>8月3日(水)</p> <p>4日(木)</p> <p>8日(月)</p> <p>10日(水)</p> <p>17日(水)</p> <p>18日(木)</p> <p>22日(月)</p> <p>24日(水)</p> <p>の水中歩行・アクアバレーは休講となります。ご迷惑をおかけし申し訳ございません。</p>	短期教室		短期教室		短期教室		短期教室		短期教室			子供本科 H6	10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員35名	子供本科 H1	体育スクール TH1
10:00				10:10～10:45 ストレッチヨガ 淡川 ※定員35名		10:05～10:45 ジョグエアロ 西下 ※定員35名				9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						
30										10:30～11:10 ベーシックエアロ 振角 ※定員35名						
11:00				11:05～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員35名		レディース(初心～上級)				11:00～11:40 マーシャルファイト KAZU ※定員35名			レディース成人(初心～上級)	11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員35名	成人	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 ※定員35名
30										11:30～12:15 ルーシーダットン 振角 ※定員35名						
12:00				12:10～12:55 アクアピクス 西部		12:10～12:55 アクアピクス 西下				11:45～12:30 ヨガ 高野 ※定員35名						
30																
13:00				レディース(初心・初級)						12:45～13:30 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名						
30																
14:00																
30																
15:00																
30																
16:00																
30																
17:00																
30																
18:00																
30																
19:00																
30																
20:00																
30																
21:00																
30																

自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。

**スイミングレッスンについて**

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールドエンジェ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。

		8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)祝		8月12日(金)		8月13日(土)		8月14日(日)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>															
9:00	30	短期教室		短期教室		短期教室		体験会				マスターズ	子供本科 H5	体育スクール	子供本科 H2
10:00	30		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ										子供本科 H6		10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員35名
11:00	30		10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員35名												10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 ※定員35名
12:00	30		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員35名												11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員35名
13:00	30	レディース(初心～上級)													成人
14:00	30		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名												
15:00	30		12:10～12:55 アクアピクス 西部												
16:00	30		12:05～12:40 フィットネスフラ 淡川 ※定員35名												
17:00	30		12:10～12:55 アクアピクス 西下												
18:00	30		11:05～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員35名												
19:00	30		11:30～12:15 ルーシーダットン 振角 ※定員35名												
20:00	30		11:45～12:30 ヨガ 高野 ※定員35名												
21:00	30		12:05～12:40 フィットネスフラ 淡川 ※定員35名												
<p>13:15～13:55 7クアZUMBA 磯田</p> <p>自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。</p> <p><b>スイミングレッスンについて</b></p> <p>スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。                  (年払・月払・いつでも・ゴールドエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。</p>															
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>															



		8月22日(月)		8月23日(火)		8月24日(水)		8月25日(木)		8月26日(金)		8月27日(土)		8月28日(日)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>															
9:00	30	短期教室		短期教室		短期教室						マスターズ	子供本科 H5	体育スクール	子供本科 H2
10:00	30	短期教室	9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	短期教室	10:10～10:45 ストレッチヨガ 淡川 ※定員35名	短期教室	10:05～10:45 ジョグエアロ 西下 ※定員35名						子供本科 H6	10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員35名	体育スクール TH2
11:00	30		10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員35名												体育スクール TH1
12:00	30		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員35名		11:05～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員35名	レディース(初心～上級)	11:05～11:25 みんなでハラス ※定員35名						レディース成人(初心～上級)	11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員35名	成人
13:00	30	レディース(初心～上級)	12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名		12:10～12:55 アクアピクス 西部 ※定員35名		12:10～12:55 アクアピクス 西下 ※定員35名	レディース(初心～上級)						12:10～12:55 アクアピクス 神田	
14:00	30		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名												
15:00	30		シニアコース 体操		12:05～12:40 フィットネスフラ 淡川 ※定員35名		12:05～12:40 フィットネスフラ 淡川 ※定員35名								
16:00	30		A1体操		12:10～12:55 アクアピクス 西部 ※定員35名		12:10～12:55 アクアピクス 西下 ※定員35名								
17:00	30		放課後SS 更衣		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名		12:45～13:30 SALSATION DEMOクラス AYA ※定員35名								
18:00	30		放課後SS 更衣		シニアコース		13:50～14:35 バレトン AYA ※定員35名								
19:00	30		放課後SS 更衣		シニアコース										
20:00	30		放課後SS 更衣		シニアコース										
21:00	30		放課後SS 更衣		シニアコース										
<p>自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。</p> <p>スイミングレッスンについて</p> <p>スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。                  (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。</p>															
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>															

		8月29日(月)		8月30日(火)		8月31日(水)		9月1日(木)		9月2日(金)		9月3日(土)		9月4日(日)			
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>																	
9:00												マスターズ	子供本科 H5	体育スクール	子供本科 H2	体育スクール TH2	
30																体育スクール TH1	
10:00													子供本科 H6	10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員35名	子供本科 H1		
30																	
11:00																	10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤 ※定員35名
30																	
12:00																	
30																	
13:00																	
30																	
14:00																	
30																	
15:00																	
30																	
16:00																	
30																	
17:00																	
30																	
18:00																	
30																	
19:00																	
30																	
20:00																	
30																	
21:00																	
30																	

休館日

休館日

休館日

休館日

自由遊泳など  
催し物の開催  
時は、コース  
の制限があり  
ます。ご了承  
下さい。

**スイミングレッスン  
について**

スイミングの指導コース  
をご希望の場合は、別途  
登録が必要です。  
(年払・月払・いつでも・  
ゴールドエンジェ会員  
の方は申込不要でスイミ  
ングレッスンに入れます。)  
フロントまでご相談、お申  
込み下さい。