

# 2017 10月12日 基本タイムスケジュール

枠内に色がついているプログラムは  
初心者の方でも安心してご参加いただけます。

定員制プログラム  
有料プログラム

ビジュアルナビプログラム  
ビヨンドプログラム

MONDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:50~11:30 エアロ40 erina	10:45~11:30 フラダンス45 midori	10:45~11:05 スライスストレッチ20 増野友美 11:10~11:30 スライストレーニング20 増野友美	10:40~11:20 アクア40 中井美由紀
11:45~12:30 RPBエッセンス45 川本美鈴	11:50~12:35 Group Fight 45 野田彩花		11:35~12:05 水中ウォーキング30 スイミングコーチ 12:15~12:45 平泳ぎ30 スイミングコーチ
12:50~13:35 バレトン45 松尾純枝	12:55~13:25 腰痛予防ストレッチ30 増野友美		13:00~13:45 エアロ40 スイミングコーチ ※登録制
13:50~14:35 ZUMBA GOLD(45min) 松尾純枝	13:40~14:40 ヨガ60 藤中俊子	13:40~13:55 adidasGYM&RUN15	
14:50~15:50 Group Power 60 田中竜斗 【定員45名】	14:55~15:35 腰痛予防ストレッチ40 松尾純枝 【定員35名】		
16:10~16:55 Group Fight 45 加藤賢吾	17:30~18:30 ジュニアダンススクール		14:00~19:00 ジュニアスイミングスクール ※最大コース使用
19:20~19:40 おなかシェイプ20 小早川礼奈	19:05~19:50 ZUMBA(45min) TOMOKO		
19:55~20:45 エアロ50 松尾純枝	20:05~20:35 adidasGYM&RUN30 小早川礼奈		19:50~20:20 平泳ぎ30 スイミングコーチ
20:55~21:40 Group Fight 45 菊竹克彦	20:55~21:35 腰痛予防ストレッチ40 松尾純枝 【定員35名】	20:45~21:05 スライスストレッチ20 北原誠志郎 21:10~21:30 スライストレーニング20 北原誠志郎	20:30~21:30 成人スイミングスクール 初中級/中上級 保田理恵/上村育子
21:45~22:30 Group Blast 45 田島悠可 【定員40名】	21:50~22:10 スライストレーニング20 北原誠志郎		

TUESDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:40~11:25 ZUMBA(45min) miki	10:35~11:15 エアロ40 菊田真里子		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
11:40~12:25 バレトン45 miki	11:30~12:30 太極拳60 三保千鶴子	11:45~12:00 カラダつくる15 12:05~12:25 TRXアッパーボディ20 増野友美	11:35~12:15 アクア40 菊田真里子
12:40~13:25 Group Blast 45 高橋美咲 【定員40名】	12:40~13:40 ヨガ60 羽原節子	12:50~13:10 KOBASトレ20 ～体幹・基礎～ 加藤賢吾 13:15~13:35 KOBASトレ20 ～体幹・バランス～ 加藤賢吾	12:25~12:55 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
13:45~14:30 リトモス45 川本美鈴	13:50~14:20 腰痛予防ストレッチ30 高橋美咲		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 鈴木龍二/沖村寿夫
15:45~16:45 ヨガ60 寺岡良	14:40~15:25 バランステーション45 北山莉奈		
19:20~20:10 エアロ50 菊田真里子	19:00~19:45 RPBエッセンス45 山根早紀子		
20:30~21:15 deepWORK® 45 高橋美咲	19:55~20:25 adidasGYM&RUN30 小早川礼奈	20:35~20:55 KOBASトレ20 ～体幹・バランス～ 小早川礼奈	20:15~20:45 ミラクルアクア30 野田彩花
21:35~22:20 Group Power 45 菊竹克彦 【定員45名】	21:35~22:20 温パワーヨガ45 寺岡良		

THURSDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:40~11:40 パワーヨガ60 串間美保	10:50~11:35 Group Fight 45 小早川礼奈		10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
12:00~13:00 Group Power 60 加藤賢吾 【定員45名】	11:50~12:20 エアロ30 瀬尾江美	12:30~13:10 腰痛予防ストレッチ40 増野友美 【定員35名】	11:30~12:00 ミラクルアクア30 野田彩花
13:20~14:00 親ステーションヨガ40 寺岡良	13:20~14:00 エアロ40 岡野真子	14:10~14:30 KOBASトレ20 ～体幹・基礎～ 増野友美 14:35~14:55 KOBASトレ20 ～体幹・バランス～ 増野友美	12:10~12:55 エアロ40 スイミングコーチ ※登録制
14:15~15:00 ZUMBA(45min) 重田舞	15:05~15:45 温アロマストレッチ40 増野友美		13:00~14:00 成人スイミングスクール 初中級 吉川里美
15:15~16:00 リトモス45 友兼理花	16:15~16:55 ボディメイクヨガ40 羽原節子 【定員50名】		
19:20~20:10 ステップ50 福田智子 【定員40名】	19:30~20:10 ホットヨガ40 松尾純枝	19:40~20:00 スライスストレッチ20 田中竜斗 20:05~20:25 スライストレーニング20 田中竜斗	15:00~20:00 ジュニアスイミングスクール ※最大コース使用
20:25~21:10 リトモス45 福田智子	20:35~21:20 バレトン45 田中希恵	20:35~20:55 TRX コア20 北山莉奈 21:00~21:20 TRXアッパーボディ20 北山莉奈	20:15~20:45 クロール30/背泳ぎ30 スイミングコーチ
21:30~22:30 Group Fight 60 高橋美咲	21:35~22:15 ZUMBA(45min) Chami		

FRIDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:45~11:45 ヨガ60 西村満貴代	11:00~11:45 ZUMBA GOLD(45min) 松尾純枝	11:00~11:20 TRXアッパーボディ20 正岡駿平 11:25~11:45 TRXアッパーボディ20 正岡駿平	10:30~11:20 親子ベビー スイミングスクール ※2コース使用
12:00~12:50 エアロ50 菊田真里子	12:00~12:45 バランステーション45 松尾純枝		11:50~12:20 バタフライ30 スイミングコーチ
13:05~13:55 ステップ50 友兼理花 【定員40名】	13:00~13:30 カラダつくる30 小早川礼奈	13:40~13:55 adidasGYM&RUN15	13:10~13:50 アクア40 菊田真里子
14:10~14:55 Group Power 45 田中竜斗 【定員45名】	14:15~14:45 エアロ30 住谷奈緒子		14:00~15:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 野崎寛登/漆谷亮輔
15:10~15:55 Group Fight 45 菊竹克彦	15:05~15:35 腰痛予防ストレッチ30 増野友美		
16:05~16:50 フラダンス45 midori	16:00~18:00 カワイイ体育教室		
19:30~20:15 Group Blast 45 田島悠可 【定員40名】	19:40~20:40 ホットヨガ60 中井美由紀	20:30~20:50 TRXアッパーボディ20 北原誠志郎 20:55~21:15 TRX コア20 北原誠志郎	20:00~21:00 成人スイミングスクール 初中級/中上級 漆谷亮輔/鈴木龍二
20:30~21:30 Group Power 60 高橋美咲 【定員45名】	20:55~21:25 adidasGYM&RUN30 田島悠可		
21:45~22:30 Group Fight 45 豊田紗也	21:40~22:25 ヒップホップ45 鳥打詩帆		

SATURDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:15~10:30 モーニングストレッチ15			
10:45~11:35 エアロ50 友兼理花	11:00~11:40 ボディメイクヨガ40 寺岡良 【定員30名】		
11:50~12:35 リトモス45 友兼理花	12:00~12:40 腰痛予防ストレッチ40 増野友美 【定員35名】		
12:50~13:35 Group Power 45 田中竜斗 【定員45名】	12:55~13:40 バレトン45 友兼理花	13:45~14:05 TRX コア20 内本啓貴 14:10~14:30 TRXアッパーボディ20 内本啓貴	10:00~17:30 ジュニアスイミングスクール ※最大コース使用
13:50~14:35 ZUMBA(45min) yucky	13:55~14:40 バランステーション45 羽原節子		
14:50~15:35 Group Fight 45 高橋美咲	15:00~16:00 温パワーヨガ60 羽原節子	15:30~15:50 TRX コア20 亀井悠矢 15:55~16:15 TRXアッパーボディ20 亀井悠矢	
15:45~16:45 Group Power 60 菊竹克彦 【定員45名】	16:20~16:50 温ストレッチボール30 足立晴々 【定員20名】		
17:00~18:00 Group Blast 60 高橋美咲 【定員40名】	17:10~17:50 温アロマストレッチ40 足立晴々		
18:20~19:05 Group Fight 45 野田彩花			
			19:00~20:00 スペシャルマスターズ60 スイミングコーチ ※登録制

SUNDAY			
第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	プール
10:20~11:05 Group Fight 45 小早川礼奈	10:20~11:05 フラダンス45 midori		
11:20~12:20 Group Power 60 加藤賢吾 【定員45名】	11:30~12:00 カラダつくる30 田中竜斗	11:25~11:45 スライスストレッチ20 小早川礼奈 11:50~12:10 スライストレーニング20 小早川礼奈	10:00~13:30 ジュニアスイミングスクール ※最大コース使用
12:35~13:35 エアロ60 重田舞	12:55~13:15 ストレッチボール20 内本啓貴 13:25~13:45 KOBASトレ20 ～体幹・基礎～ 田島悠可 13:50~14:10 KOBASトレ20 ～体幹・バランス～ 田島悠可		
13:50~14:50 ヨガ60 灰田奈穂子	14:20~14:50 adidasGYM&RUN30 田島悠可		13:45~14:15 水中ウォーキング30 スイミングコーチ
15:05~16:05 Group Fight 60 豊田紗也	15:10~15:30 TRXアッパーボディ20 元光彩夏 15:35~15:55 TRX コア20 元光彩夏		
16:20~16:40 おなかシェイプ20 豊田紗也	16:10~16:25 温カラダほぐす15		
16:55~17:40 バレトン45 田中希恵	16:45~17:25 温アロマストレッチ40 小早川礼奈		

### ランニングサークル

担当 豊田紗也

毎月2回ランニングサークルを実施しております。ランニング初心者・女性の方が安心して参加いただけます。ランニングをはじめたいけど、1人では不安...外を走りたけれど夜は...という方、気軽に是非ご参加ください。開催日程は館内に設置しているポスターをご確認ください。