

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00							休館日							
10:15														
10:30														
10:45	チャレンジ エアロ 60 山崎 10:30~11:30	自力整体 佐々木 10:20~11:20	スタートエアロ 鈴木 10:30~11:00	ルーシー ダットン 柴田 10:20~11:05	ベーシック エアロ 45 嘉数 10:45~11:30	ゆらぎ体操 (要整理券) 森 10:20~11:35			ヨガ 東 10:30~11:30	背すじピン 10:30~11:00	ゆらぎ体操 (要整理券) 中埜 10:20~11:35			
11:00														
11:15														
11:30		NEW プログラム		NEW プログラ ム										
11:45	ベーシック ステップ45 大岸 11:45~12:30	kaQiLa 坂田 11:45~12:30	エアロ 60 池上 11:15~12:15	背すじピン 11:30~12:00	スタートステップ 嘉数 11:45~12:15	健康・歌声 トレーニング 稲村 12:00~13:00			ベーシック エアロ60 泉 11:45~12:45	ポディバランス 川辺 12:00~12:45	ステップ45 上野 12:00~12:45		オリジナル エアロ60 玉野 11:00~12:00	ヨガ 長谷川 11:00~12:00
12:00														
12:15														
12:30														
12:45	ボール30 川辺 12:45~13:15		ドラマスライ 坂田 12:30~13:00	ヨガ 90 山本 12:15~13:45	ポディバランス 川辺 12:30~13:00									
13:00														
13:15														
13:30	ベーシック エアロ45 田村 13:30~14:15		ベーシック エアロ45 木村 13:15~14:00		チャレンジ エアロ 60 松田 13:15~14:15	バレエ ストレッチ (有料) 13:20~14:35			フラダンス 初級 山内 13:00~14:00	自力整体 佐々木 13:00~14:00	オリジナル エアロ50 上野 13:00~13:50			
14:00														
14:15														
14:30		ハワイアン フラ スクール (有料) 14:00~15:30	ベーシック ステップ45 上野 14:15~15:00		ドラマスライ パワービート 赤木 14:30~15:15				エアロ 45 坂東 14:15~15:00	フラダンス スクール (有料) 山内 14:15~15:15	マッスルビート 鈴木 14:05~14:50	クラシック バレエ 山邑 14:10~15:10		
14:45	ラテン 45 富安 14:30~15:15													
15:00														
15:15														
15:30														
15:45	ヨガ 60 坂東 15:30~16:30		マッスルビート & コアトレ 赤木 15:15~16:00		ヨガ& ピラティス 柳田 15:30~16:30	キッズ テニス スクール 15:00~16:00			スリムヨガ 坂東 15:15~16:00					
16:00														
16:15														
16:30														
16:45														
17:00														
17:15														
17:30														
17:45														
18:00														
18:15														
18:30														
18:45														
19:00														
19:15														
19:30	ベーシック ステップ45 赤木 19:15~20:00	HIP・HOP 60 19:00~20:00	ラテンエアロ 富安 19:00~19:45		オリジナル エアロ 45 玉野 19:00~19:45	ハワイアン フラ スクール (有料) 19:00~20:30		チャレンジ エアロ 60 梶田 19:15~20:15	NEW プログラ ム	デービス メソッド プログラム スクール 17:10~18:10		キッズ HIP・HOP 16:45~18:00	キッズ ダンス (ジャズ& フリースタ イル) 17:00~18:00	
19:45														
20:00														
20:15														
20:30	エアロ 60 梶田 20:15~21:15	フラダンス 60 山内 20:15~21:15	コンディショ ニング ステップ 鈴木 20:00~20:45	姿勢プラス 赤木 19:30~20:15	A-ヨガ 玉野 20:10~21:10	はじめてスタ ジオ 20:45~21:05		マッスルビート 赤木 20:30~21:15	NEW プログラ ム	デービス メソッド 19:00~19:30		スタート ヨガ 石嶺 18:30~19:00	ジャズ ダンス スクール (有料) 18:30~20:00	
20:45														
21:00														
21:15														
21:30	エアロ 45 梶田 21:30~22:15		エアロ 60 松田 21:00~22:00	コリオMIX 野田 20:30~21:30	エアロ 45 鈴木 21:25~22:10			ベーシック エアロ45 桐野 21:30~22:15		スリム ヨガ 梶田 20:40~21:25				
21:45														
22:00														
22:15														
22:30														
22:45														
23:00														

有酸素系プログラム				
プログラム名	時間	強度	難易度	
はじめてスタジオ	20			
スタートエアロ	30-45			
ベーシックエアロ	45-60			
エアロ45-60	45-60			
チャレンジエアロ	60			
エキサイトエアロ	60			
オリジナルエアロ	45-60			
スタートステップ	30			
ベーシックステップ45	45			
ステップ45	45			
ドラマスライブ	30-45			
姿勢プラス 10:20~10:40				
姿勢プラス 13:15~13:45				
姿勢プラス 15:05~15:35				
姿勢プラス 19:30~20:15				
姿勢プラス・W-UP	20			
ヨガ	60-90			
スタートヨガ	30			
スリムヨガ	45			
チャレンジ ヨガ 石嶺	45			
A-ヨガ	60			
ヨガ&ピラティス	45			
ベーシック ヨガ	75			
ルーシー ダットン	45			
ゆらぎ 体操	75			
自力 整体	60			
KaQiLa	45			
背すじ ピン	30			
太極拳	90			
各種 スクール		アニメーション・フロントへの参加費なし		

筋コンディショニング系プログラム				
プログラム名	時間	強度	難易度	
マッスルビート	45			
ボールエクササイズ	20-30			
ポディバランス	30-45			
エキサイト エアロ 桐野	14:00~15:00			

ダンス系プログラム				
プログラム名	時間	強度	難易度	
HIPHOP	60			
ラテン エアロ	45			
クラシック バレエ	60			
フラダンス 初級	60			
コリオMIX	45-60			
フラダンス スクール	60			
キッズ HIP・HOP	15:30~16:30			
キッズ HIP・HOP	16:45~18:00			
キッズ ダンス (ジャズ& フリースタ イル)	17:00~18:00			

調整系プログラム				
プログラム名	時間	強度	難易度	
姿勢 プラス	30-45			
姿勢 プラス	20			
ヨガ	60-90			
スタート ヨガ	30			
スリム ヨガ	45			
チャレン ジ ヨガ	45			
A- ヨガ	60			
ヨガ& ピラティ ス	45			
ベーシッ ク ヨガ	75			
ルーシー ダットン	45			
ゆらぎ 体操	75			
自力 整体	60			
KaQiLa	45			
背すじ ピン	30			

その他のプログラム				
プログラム名	時間	強度	難易度	
太極拳	90			
各種 スクール		アニメーション・フロントへの参加費なし		

スポーツフロア・プールタイムスケジュール

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
	3階プール	スポーツフロア	2階プール	3階プール	2階プール	3階プール		2階プール	3階プール	2階プール	3階プール	2階プール	3階プール
10:00			フリー										
10:15			フリー 10:00~11:00										
10:30	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	テニス 練習 10:15~ 11:15	流水 ウォーキング 10:30~ 11:00	初心者 テニス 10:15~ 11:15	ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	テニス 練習 10:15~ 11:05		ベビー スイミング スクール 10:15~11:15	成人 テニス スクール 中級 (有料) 10:20~11:50	ジュニア スイミング スクール Fクラス 10:00~11:15	ジュニア テニス スクール Aクラス 10:15~11:15	ジュニア スイミング スクール Eクラス 10:00~11:15	ジュニア テニス スクール Aクラス 10:15~11:15
11:00													
11:30	成人 スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	打ちばなし テニス 11:25~ 12:20	成人 スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	テニス練習 11:25~ 12:25	成人 スイミング スクール (有料) 11:00~12:15	テニス ゲーム 11:10~ 11:55		成人 スイミング スクール (有料) 11:00~12:15		ジュニア スイミング スクール Hクラス 11:00~12:15	成人 テニス スクール 中上級 (有料) 11:20~12:50	ジュニア スイミング スクール Gクラス 11:30~12:45	成人 テニス スクール 初中級 (有料) 11:25~12:55
12:00													
12:30	アクアピクス 三井 12:30~13:00	初心者 テニス 12:30~ 13:20	フリー 12:20~ 14:30	テニス ゲーム 12:35~ 13:35	ウォーキング 12:30~ 13:00	成人 テニス スクール 初中級 (有料) 12:00~13:30		成人 テニス スクール 初中級 (有料) 12:00~13:30		フリー 12:20~13:30			
13:00			アクアピクス 坂東 13:15~14:00		フリー 12:20~14: 30	フリー 12:20~14: 30		フリー 12:20~14:30		流水 ウォーキング 13:30~14:00		アクアピクス 田村 13:10~13:40	打ちばなし テニス 13:00~14:00
13:30	ウォーキング 13:30~ 14:00				アクアピクス 川西 13:45~ 14:30			流水 ウォーキング 13:30~14:00					
14:00													
14:30		フリー 卓球 ・ フリー バドミントン 13:35~ 15:50	フリー 卓球 13:55~ 18:20	フリー 卓球 13:55~ 18:20	ジュニア スイミング スクール Aクラス 14:30~15:45	フリー 卓球 13:55~ 18:20		フリー 卓球 13:55~ 15:50		ジュニア スイミング スクール Aクラス 13:30~14:45	フリー 卓球 13:10~ 16:30	フリー 卓球 13:10~ 16:30	フリー バドミントン ・ フリー 卓球 14:15~16:15
15:00	フリー 12:20~ 15:30		フリー	フリー	ジュニア スイミング スクール Aクラス 14:30~15:45	フリー		フリー		ジュニア スイミング スクール Aクラス 13:30~14:45			
15:30					ジュニア スイミング スクール Aクラス 14:30~15:45					ジュニア スイミング スクール Bクラス 14:30~15:45			
16:00	ジュニア スイミング スクール Bクラス 15:30~16:45				ジュニア スイミング スクール Bクラス 15:30~16:45					ジュニア スイミング スクール Bクラス 15:30~16:45			
16:30		ジュニア テニス スクール Aクラス 16:10~17:10			ジュニア スイミング スクール Bクラス 15:30~16:45					ジュニア スイミング スクール Cクラス 16:30~17:45			
17:00	ジュニア スイミング スクール Cクラス 16:30~17:45	ジュニア テニス スクール Bクラス 17:10~18:10			ジュニア スイミング スクール Cクラス 16:30~17:45					ジュニア スイミング スクール Cクラス 16:30~17:45			
17:30		ジュニア テニス スクール Bクラス 17:10~18:10			ジュニア スイミング スクール Dクラス 17:30~18:45					ジュニア テニス スクール Bクラス 17:10~18:10			
18:00	ジュニア スイミング スクール Dクラス 17:30~18:45	ジュニア テニス スクール Cクラス 18:10~19:10			フリー 18:50~19:10					ジュニア テニス スクール Cクラス 18:10~19:10			
18:30		成人 テニス スクール 中級 (有料) 19:20~20:50			フリー 18:50~19:10					フリー 17:50~19:10			
19:00					成人 スイミング スクール (有料) 19:00~20:15					フリー 17:50~19:10			
19:30					成人 スイミング スクール (有料) 19:00~20:15					フリー 17:50~19:10			
20:00					マールアア 柴田 20:45~21:15					フリー 20:20~21:30			
20:30					フリー バドミントン 18:40~ 20:50					フリー 20:20~21:30			
21:00	ウォーキング 20:45~ 21:15	テニス ゲーム 20:55~ 21:35			バレー ボール 19:50~ 21:15					フリー 20:20~21:30			
21:30					アクアピクス 田村 20:45~21:30					フリー 20:20~21:30			
22:00	フリー 18:50~ 22:30	バスケット 21:45~ 22:40			フリー バドミントン 21:30~ 22:40					フリー 20:20~21:30			
22:30					フリー 20:20~ 22:30					フリー 20:20~21:30			
23:00					フリー 20:20~ 22:30					フリー 20:20~21:30			

休館日

NEW
プログラム