

	月		火	水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	休館日	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
09:00											一部利用不可 09:00～10:00		一部利用不可 09:00～10:00
10:00	初級エアロ 國枝 ゆり 10:15～11:00	ベビー・キッズ 一部 利用不可 10:15～11:45		ヨガ 大森 奈美 10:30～11:15	ベビー・キッズ 一部 利用不可 10:15～11:45	初中級エアロ 疋田 幸子 10:15～11:00	ベビー・キッズ 一部利 用不可 10:15～11:45	ヨガ 伊庭 麻理子 10:30～11:15	ベビー・キッズ 一部利 用不可 10:15～11:45	ZUMBA 吉澤 10:30～11:15	一部利用不可 10:00～11:00		一部利用不可 10:00～11:00
11:00	ZUMBA Nancy 11:20～12:05	スキndaイピング 愛好会 11:45～12:45		初級エアロ 西本 美香 11:30～12:15		初級ステップ 北村 郁 11:20～12:05		初級エアロ 伊庭 麻理子 11:45～12:30		RITMOS 津布良 11:30～12:15	一部利用不可 11:00～12:00		一部利用不可 11:00～12:00
12:00	ヨガ 國枝 ゆり 12:25～13:10	アクアピクス 吉澤 12:50～13:35		ZUMBA 吉澤 12:30～13:15	上級者スイム 12:15～13:00	タイチーダンス 北村 郁 12:25～13:10	背泳ぎ初級 12:15～12:45		バタフライ初級 大橋 12:15～12:45	Salsation Nancy 12:30～13:15	一部利用不可 12:00～12:45		一部利用不可 12:00～13:00
13:00	初級エアロ 大森 奈美 13:30～14:15	初心者スイム 13:45～14:15		初中級エアロ 西本 美香 13:30～14:15	平泳ぎ初級 13:15～13:45	ヨガ 13:30～14:15	クロール初級 13:00～13:30	ラテンエアロ 西本 美香 13:00～13:45	水中ウォーキング 大橋 13:00～13:30	ボディ ファイター 吉澤 13:30～14:00		ビートボクシング 大橋 13:15～14:00	一部利用不可 13:00～14:00
							アクアピクス 畑野 13:45～14:15		中上級スイム 13:45～14:30				
14:00	自重トレーニング 吉澤 14:30～15:15	一部利用不可 14:30～15:30		ボディ ファイター 吉澤 14:30～15:15	アクアピクス 清水 14:00～14:30	ZUMBA 國枝 ゆり 14:35～15:20		ヨガ 西本 美香 14:05～14:50		RUN MIX 吉澤 14:15～14:45	一部利用不可 14:00～15:00	お腹引き締め 大橋 14:15～14:45	一部利用不可 14:00～15:00
15:00		一部利用不可 15:30～16:30			一部利用不可 15:00～16:00		一部利用不可 15:00～16:00	AB-attack 吉澤 15:10～15:55	一部利用不可 15:00～16:00	ヨガ 小針 菜穂子 15:00～15:45	一部利用不可 15:00～16:00	リンパドレナージュ 畑野 15:00～15:30	一部利用不可 15:00～15:15
16:00	子供スクール 16:00～17:00	一部利用不可 16:30～17:30			一部利用不可 16:00～17:00		一部利用不可 16:00～17:00		一部利用不可 16:00～17:00		一部利用不可 16:00～17:00		
17:00	子供スクール 17:00～18:00	一部利用不可 17:30～18:30			一部利用不可 17:00～18:00		一部利用不可 17:00～18:00		一部利用不可 17:00～18:00		一部利用不可 17:00～17:45		
18:00	子供スクール 18:00～19:00	一部利用不可 18:30～19:45			一部利用不可 18:00～19:00		一部利用不可 18:00～19:00		一部利用不可 18:00～19:00				
19:00	AB-attack 吉澤 19:45～20:30			週替わりレッスン 吉澤 19:30～20:00	一部利用不可 19:00～19:45	ボディストレイン 吉澤 19:15～20:00	一部利用不可 19:00～19:45	RUN MIX 吉澤 19:30～20:00	一部利用不可 19:00～19:45		スキndaイピング 愛好会 19:30～20:30		
20:00	ヨガ 小林 勤 20:45～21:30			初級エアロ 吉澤 20:15～20:45		初中級エアロ 伊庭 麻理子 20:15～21:00		ZUMBA 吉澤 20:15～21:00					
21:00				ビートボクシング 大橋 21:00～21:45		週替わりレッスン 伊庭 麻理子 21:15～21:45		16DIET 畑野 21:15～21:45					

ご利用制限の時間帯 子供スクールや学校授業のため、一部または全面をご利用いただけない時間帯があります。	カロリー消費 有酸素運動を通じ、全身の汗をかくプログラム。運動不足解消や痩せたい方にお勧め。	筋力アップ 集中的に負荷をかけ、筋力及び筋持久力を高めるプログラム。かっこよく、きれいなスタイルを目指したい方にお勧め。
ストレッチ・リラックス 身体をほぐしたり、呼吸を整えてリラックスするためのプログラム。スタジオレッスンが初めての方や、体力にあまり自信のない方にお薦め。	基礎体力向上 基礎体力向上を目的とした、基本的なプログラム。スタジオレッスンが初めての方、徐々に運動をする方にお薦め。	プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。

プログラム名	分類	説明文
サルセーション	カロリー消費	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず、サルサ ソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるような 曲が選ばれているダンスプログラムです。
RUN MIX	カロリー消費、筋力アップ	音楽に合わせて行う、自重トレーニング+有酸素運動。走りの動作が中心なため、ランニング好きな方にもおすすめ。
リトモス	カロリー消費	11曲の音楽に合わせた、シンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。 ラテン、ヒップホップ、フラメンコ、ジャズなど、様々なダンスで楽しくレッスンしませんか？
ビートボクシング	カロリー消費、筋力アップ	ボクシングのパンチ動作、ジャブ、フック、アッパーなどを取り入れた簡単な動作で、脂肪燃焼、シェイプアップ、ストレス発散をおこなうことができる激汗系プログラムです。
子供スイミング	－	子どもスクールの教室時間です。
四泳法レッスン	カロリー消費、泳力アップ	泳ぎの基本を覚えて、プールをもっと楽しむためのプログラム。無料クラスと有料クラスがあります。
水中ウォーキング	カロリー消費、リハビリ	プールの中を、自分のペースでゆっくり歩くだけのお手軽エクササイズ。水の浮力で足腰の負担を抑えつつ、水の抵抗でしっかりとした運動効果。
アクアビクス	カロリー消費	水中でおこなうエアロビクス（有酸素運動）。カロリーの消費だけでなく、水圧によって血液やリンパの流れが促されることで、むくみやほてりの改善にも繋がります。
ヨガ	カロリー消費、ストレッチ・リラックス	呼吸を整えながら瞑想やストレッチを行い、心身をゆったりリラックス。運動が苦手な方でも、お気軽にご参加いただけます。
エアロビクス	カロリー消費	音楽に合わせて行う、全身を使った有酸素運動。楽しみながらシェイプアップしたい方、スタジオプログラムに初めて参加する方に。
自重トレーニング	筋力アップ、体幹トレーニング	腕立て伏せ、腹筋、スクワットなど自身の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。
ZUMBA	カロリー消費	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズ。ステップや振り付けを覚えながら、しっかりカロリーを消費できます。
AB-attack	カロリー消費、筋力アップ、体幹トレーニング	AB-Attackは、「狙いはお腹！」をコンセプトとし、立位腹筋でお腹を引き締めるプログラムとなっています。
ボディ ファイター	カロリー消費、筋力アップ	脂肪燃焼効率をつきつめて考え出された「激汗系」プログラム。 様々な格闘技の動きを取り入れ、脂肪燃焼・シェイプアップ効果を目指します。 シンプルかつ大胆な動きで、初心者の方も、もちろんお楽しみいただけます。
SIXTEENダイエット	カロリー消費	16種類のトレーニングを組み合わせ、筋温 ・心拍 ・代謝を上げ、基礎代謝向上とカロリーの燃焼を最大限にするトレーニングです。