

月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日			
アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール	アリーナ	スタジオA	スタジオB	プール
4階	3階	2階	2階	4階	3階	2階	2階	4階	3階	2階	2階	4階	3階	2階	2階	4階	3階	2階	2階	4階	3階	2階	2階
9:30																							
10:00	10:00-10:45 リラックスヨガ RITMOS YUKI	10:00-10:45 RITMOS RIKA	10:05-10:25 NAS77アウォーキング 市森	10:00-10:45 STRONG NATION	10:15-11:00 ピラティス Kazuki			10:00-10:45 リラックスヨガ 二宮 佐代	10:00-10:45 RITMOS Naomi	10:15-10:45 おなか ストレッチ		10:00-10:45 骨盤エクササイズ 呉林 かよ	10:00-10:45 FIGHT DO 本間		10:15-10:35 NAS77アウォーキング 市森	9:50-10:35 ピラティス rina	10:00-10:45 STRONG NATION 岡山 裕介	10:00-11:00 avex DANCE MASTER リトル	10:00-11:00 NASスィム 小学生 ベーシック	9:45-10:30 NASスィム 幼児			
10:30		10:30-11:30 エアロビクス 田中 京子	10:35-10:55 ス77ラッシュ!HIIT 山田																				
11:00	11:00-11:45 ZUMBA 谷内 昌子	11:00-11:30 ボディリセット 市森	11:10-11:40 アクアピクス YUKI	11:00-11:45 ZUMBA 岡山 裕介	11:15-11:45 UBOUND Kazuki	11:15-11:45 OXIGENO 木村		11:00-11:45 ハートシェイプ 中上 美代子	11:00-11:45 骨盤エクササイズ Naomi	11:15-11:45 FIGHT DO VIRTUAL	10:30-11:30 親子スィム	11:00-11:45 リラックスヨガ 呉林 かよ	11:00-11:30 背骨コンディショニング 本間	11:00-11:30 HYPER C VIRTUAL		10:45-11:30 OXIGENO rina				10:45-11:30 ボルドブラ 鈴木 秀明	10:45-11:30 身体を使うヨガ MISA	11:00-11:30 FIGHT DO VIRTUAL	
11:30																							
12:00	12:00-12:45 バドミントン	12:00-12:45 骨盤エクササイズ 財賀 理加		12:00-12:45 バレトン maki	12:00-12:30 NAS動ストレッチ 木村	12:05-12:35 TOP RIDE Kazuki	12:15-12:45 スィム77ライフハート 有料		12:00-12:45 背骨コンディショニング 中上 美代子	12:15-12:45 UBOUND YAMADA		12:00-12:45 ZUMBA 山本梨華	12:00-12:45 RADICAL POWER 本間	12:00-12:40 ウインヤサフロローヨガ 呉林 かよ 有料	12:00-12:30 スィム77ライフハート 有料	11:45-12:30 FIGHT DO Ryo	11:45-12:45 キャンベル			12:20-12:40 NASアクアウォーキング 山田	11:45-12:30 MEGADANZ Saori	12:00-12:30 ボディリセット	
12:30																							
13:00	13:05-13:35 ストレッチヨガ 市森	13:00-13:30 やさしいエアロ 財賀 理加	12:50-13:10 クール 初級 山田	13:00-13:45 MEGADANZ Chima	13:00-13:30 フォーカスボディ Ryo	13:15-13:45 おなか ストレッチ		13:00-13:45 ハートシェイプ 森 薫	13:00-13:30 OXIGENO YAMADA		12:55-13:15 ス77ラッシュ!キック 谷垣	12:55-13:40 ピラティス 巽	12:50-13:35 レバ17エアロ 田中 京子	13:00-13:30 TOP RIDE OSAMU		12:45-13:30 卓球	13:00-13:30 Choreology by SALSATION キャンベル	13:00-14:00 avex DANCE MASTER K-POP 小学生	12:50-13:10 ス77ラッシュ!HIIT 山田	12:45-13:30 リラックスヨガ ヒトミ	12:45-13:30 HIPHOP 宮森 亮輔	13:00-13:30 HYPER C VIRTUAL	
13:30		13:45-14:30 痛み改善セミナー 財賀 理加 有料		14:00-14:45 ダンスエアロ 鈴木 秀明	14:00-14:45 Universal yoga EARTH Chima			14:00-14:45 ZUMBA 森 薫	14:00-14:30 ボディリセット	14:15-14:45 MEGADANZ VIRTUAL	13:30-13:50 はじめよう水泳 内山	13:50-14:35 OXIGENO 巽	13:45-14:30 フラダンス 梅川 理恵	14:00-14:30 ヨガ VIRTUAL		13:45-14:30 reejam 谷内 昌子			13:30-14:30 親子スィム	13:45-14:15 RADICAL POWER Saori	13:45-14:15 コアトレーニング ヒトミ	13:35-13:55 はじめよう水泳 内山	
14:00	14:00-14:45 RADICAL POWER Saori																						
14:30																							
15:00																							
15:30	15:30-16:20 池谷幸雄 体操倶楽部 3歳～年長																						
16:00																							
16:30	16:30-17:30 池谷幸雄 体操倶楽部 年長～小学生																						
17:00																							
17:30																							
18:00	17:40-18:40 池谷幸雄 体操倶楽部 小学生																						
18:30																							
19:00																							
19:30	19:30-20:15 ZUMBA FUMIE	19:30-20:15 UBOUND KAZU																					
20:00																							
20:30	20:35-21:05 FIGHT DO KAZU	20:30-21:15 リラックスヨガ FUMIE																					
21:00																							
21:30	21:30-22:15 バスケットボール																						
22:00																							
22:30																							

【レッスン表内の色について】

リラックス系

アクティブ系

アリーナプログラム

プール

バーチャルプログラム(映像レッスン)

■球技・はじめよう水泳・アクアウォーキングは予約不要です。
お時間までに指定の場所へお集まりください。
■アリーナレンタル料金は2,200円(税込)となります。
■泳法レッスンは予約制となります。(定員20名)

レッスンインフォメーションはこちら

祝日はレッスンスケジュールが変更になります。レッスン内容・時間に関しては、館内およびホームページ等でお知らせいたします。

ご案内

- 球技・はじめよう水泳・アクアウォーキングは予約不要です。お時間までに指定の場所へお集まりください。
- アリーナレンタル料金は2,200円(税込)となります。
- 泳法レッスンは予約制となります。(定員20名) レッスン予約サイトよりご予約をお取りください。
- レッスン内容につきましてはレッスンインフォメーションをご確認ください。

