

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ①	スタジオ②	プール		スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール	スタジオ①	スタジオ②	プール
9:30																			
10:00	10:00~10:45 ハタヨガ 【桂田】	9:50~10:50 H U L A 【藤本】			10:00~10:45 オキシジェン 【TERU】		10:00~10:45 オリジナルムーブ ～ラテン～ 【和山】	10:15~10:45 筋膜Reset 【スタッフ】	有料 3週・4週のみ 10:00~10:45 Sintex ～背骨の調律～ 【谷口】	10:00~10:45 体調改善運動 【湯汲】		10:00~10:40 シンプルステップ 【静】		10:15~10:50 35min.動 【田辺】	9:45~10:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (幼児クラス)	10:00~10:45 自力整体 【服部】	10:00~10:45 エナジームーブ 【築山】		
11:00	11:00~11:45 オキシジェン 【TERU】	11:05~11:50 ファンムーブ 【桂田】			11:00~11:45 ユーバウンド 【TERU】		11:00~11:45 ヒーリングヨガ 【和山】	11:15~12:00 ファンムーブ 【谷口】		11:00~11:35 AQ35min.動 【丸澤】	11:00~11:35 35min.動 【湯汲】	11:00~11:30 ボールReset 【スタッフ】	10:55~11:40 Z U M B A 【静】	11:05~11:35 筋膜Reset 【スタッフ】	11:10~11:45 AQ35min.動 【田辺】	11:00~11:45 ラディカルパワー 【築山】	有料 11:00~12:00 コロオMIX (14日・28日) 【SANAЕ】	11:00~11:30 はじめてスイム 【瀧川】	
12:00	12:00~12:45 ユーバウンド 【TERU】	12:10~12:30 1.2週目⇒ボールEX 4.5週目⇒ボディメイク 【スタッフ】	12:00~12:35 AQ35min.静 【田辺】		12:00~12:45 オリジナルムーブ 【松田】		12:00~12:45 ファイドウ 【TERU】	12:20~13:05 パワーヨガ 【NAOMI】		12:00~12:45 ファイドウ 【松田】		11:55~12:40 太極拳 【宮本】	11:55~12:40 X55 【TERU】	12:00~12:45 ボールエクササイズ 【静】	12:00~12:45 スイムトレーニング 【田辺】	12:00~12:45 ファイドウ 【築山】		11:45~12:30 クロール 【瀧川】	
13:00	13:00~13:45 ファイドウ 【TERU】	12:55~13:40 オリジナルステップ (8日・22日) 【秋本】	12:50~13:35 初級スイム 【田辺】		13:00~13:45 バランス コーディネート 【松田】		13:00~13:30 ラディカルパワー 【TERU】	有料 13:20~14:20 グループレッスン 陰ヨガ 【NAOMI】		13:00~13:30 ラディカルパワー 【TERU】		12:55~13:40 メガダンス 【とも】	12:55~13:25 ローエアリアルヨガ 【keren】			13:15~13:45 有料 アイソレーション 【内藤】	ストレッチ開放時間 12:45~13:25		
14:00	14:00~14:45 健美操 【舟津】	14:00~14:45 ファンムーブ 【秋本】			14:05~14:50 エナジーステップ 【秋本】		14:10~14:40 トップライド 【瀧川】			13:50~14:50 グループレッスン バレエ 【植田】		13:55~14:40 X55 【川添】	13:40~14:10 ローエアリアルヨガ 【keren】			14:00~14:45 かんたん ストリートダンス 【内藤】	14:00~14:45 トップライド 【瀧川】		
15:00	15:05~15:35 Z U M B A 【秋本】				15:05~15:50 パワーヨガ 【上田】					15:05~15:50 メガダンス 【廣瀬】		14:55~15:40 ファイドウ 【川添】	14:30~15:15 ハタヨガ 【下田】				15:00~15:45 ファイドウ 【川添】		
16:00	16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール		15:30~16:30 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (幼児クラス)							16:20~17:20 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール		16:00~17:00 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール					16:00~16:45 ハタヨガ 【上田】		
17:00	17:10~18:10 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール		16:45~17:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (小学生クラス)							17:30~18:30 【※有料Jrスクール※】 JUMPS公認 チアダンススクール		16:45~17:45 【※有料Jrスクール※】 スイミング スクール (小学生クラス)							
18:00													17:10~18:10 【※有料Jrスクール※】 JDAC ダンススクール						
19:00	19:15~19:45 ラディカルパワー 【前田】	19:00~19:45 1.2週目⇒エナジームーブ 4.5週目⇒エナジーステップ 【松田】			19:15~20:00 X55 【香澤】		19:15~20:00 クロール・背泳ぎ 【大西 城】			19:00~19:45 Z U M B A 【とも】	有料 19:00~19:45 キーマックス 【廣瀬】	19:00~19:45 ファイドウ 【築山】	19:00~19:45 自力整体 【服部】						
20:00	20:05~20:50 メガダンス 【前田】				20:20~21:05 ファイドウ 【香澤】		20:15~21:00 平泳ぎ・ハタフライ 【大西 城】			20:10~20:55 ユーバウンド 【廣瀬】		20:05~20:50 1.2週目⇒メガダンス 3.4週目⇒パワーヨガ 【とも】	20:05~20:35 トップライド 【瀧川】						
21:00													ストレッチ開放時間 20:50~21:30						
タイムテーブルの見方				動きを楽しむプログラム			ボディメイクプログラム			脂肪を燃やすプログラム			リラックスプログラム			泳法プログラム			

休館日

プログラム参加が初めて・不安な方は、
まずこの鬼マークのプログラムから始めてみよう！

鬼トレ3つのポイント

- 鬼かんたん!
- 鬼やさしい!
- 鬼たのしい!

プログラム参加時のお願い

- ・前のレッスンが終了次第または、開始15分前より入場可
(プログラム開始後にはご参加頂けません。)
- ・レッスン開始15分前に、整理券番号順にお並び下さい。
- ・スタジオ内はキャップ付き飲み物以外はご遠慮下さい。
- ・連続してご参加される場合も、一度ご退出下さい。
- ・使用したマットの消毒、後片付けにご協力下さい。
- ・担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。
(ホームページまたは館内掲示にて事前告知いたします。)

スタジオ①プログラム定員	
◆マット不使用プログラム	54名
◆マット使用プログラム	54名
◆小ボール使用プログラム	54名
◆トランポリン使用プログラム	45名
◆ステップ台使用プログラム	45名
◆バーベル使用プログラム	35名

スタジオ②プログラム定員	
◆マット不使用プログラム	32名
◆マット使用プログラム	32名
◆バイク使用プログラム	14名
◆ストレッチボール使用プログラム	15名
◆ショートプログラム	10名

プールプログラム定員	
◆泳法プログラム	28名
◆アクアエクササイズプログラム	45名

祝日やイベントにより内容を変更させて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。

◆毎週火曜日は休館日となります。