※2025年4月～
4月1日発行

※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる場合がありますので、ご了承ください。

月曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 健美操45 吉松
- 11：40～12：25 ボディコンバット45 三隨　智香子
- 12：40～13：25 初級ステップ45 岡野
- 13：45～14：30 太極拳45 免出
- 18：40～19：25 中級ヨガ45 藤中
- 19:35～20：05 パーソナルピラティス藤中（有料 予約制）

体育館（※利用可能時間 フロントまたは掲示板でご確認ください。）
- 11：40～12：30 卓球 内川

プール（【利用可能時間】※7：00～9：00 ※10：00～14：30 ※18：00～21：30）
- 9：00～10：00 利用不可
- 10：45～11：05 ウォーキング20 河西
- 11：15～11：45 アクアエクササイズ30 河西
- 12：30～13：00 スイムトレーニング30 高橋
- 14：30～18：00 利用不可
- 19：00～19：30 アクアエクササイズ30 岩佐

担当変更　時間変更　ステップ台の数量に限りがあるため定員15名

火曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 WEEKLYエクササイズNO.1 木原
- 11：30～12：10 ボールを使った健康エクササイズ40 岩佐
- 12：40～13：25 ライフキネティック（有料） ※有料プログラム 定員23名
- 18：40～19：25 初心者エアロ&ストレッチ45 北村　省吾

体育館（※利用可能時間 フロントまたは掲示板でご確認ください。）
- 12：10～12：55 初中級エアロ45 北村　省吾
- 13：05～13：50 骨盤体操45 北村　省吾
- 18：45～19：30 ボディコンバット45 岩佐
- 19：45～21：15 卓球 川村

プール（【利用可能時間】※7：00～9：00 ※12：00～14：30 ※18：00～21：30）
- 9:00～12：00 利用不可
- 13：00～13：30 入門4泳法30 高橋
- 13：40～14：10 アクアエクササイズ30 長門
- 14：30～18：00 利用不可
- 19：00～19：30 初中級4泳法30 村上

※週替わりでプログラムを実施
第1週 ピラティス
第2週 チューブトレーニング
第3週 ルーシーダットン
第4週 筋コンディショニング
第5週 お楽しみレッスン

担当・時間変更　担当変更

水曜日

スタジオ
- 11：30～12：15 フラダンス45 仁井
- 13：00～13：30 入門エアロ30 米田
- 13：45～14：30 初中級ヨガ45 米田
- 18：40～19：25 バレトン45 豊島（テシマ）　三幸
- 19：40～20：25 WEEKLYエクササイズNO.2 豊島　三幸

体育館（※利用可能時間 フロントまたは掲示板でご確認ください。）
- 18：40～19：25 姿勢改善エクササイズ45 北村　恵
- 19：45～21：15 バレーボール 國吉

プール（【利用可能時間】※7：00～9：00 ※10：00～14：30 ※18：00～21：30）
- 9：00～10：00 利用不可
- 10：30～11：10 フィンで遊ぼう40 岡田
- 11：20～12：00 初中級4泳法40 藤原
- 12：30～13：00 入門4泳法30 久保田
- 14：30～18：00 利用不可
- 19：00～19：30 アクアエクササイズ30 深澤

※週替わりでプログラムを実施
第1週 エアロ
第2週 エアロ
第3週 ステップ
第4週 ステップ
第5週 トレーニング

※ステップ台の数量に限りがあるため定員15名

担当・時間変更　時間変更

木曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 サルサ45 TAKA
- 11：30～12：10 初級ヨガ40 二宮
- 13：00～13：40 足もみセルフケア40 岩佐
- 14：00～14：45 ライフキネティック（有料） ※有料プログラム 定員23名
- 18：40～19：20 初級エアロ40 三隨　美賀子
- 19：35～20：05 美Bodyエクササイズ30 三隨　美賀子

体育館（※利用可能時間 フロントまたは掲示板でご確認ください。）
- 10：30～11：20 卓球 川村
- 11：40～12：25 引き締め&ストレッチ45 漆本
- 12：40～13：10 初心者エアロ30 漆本
- 18：40～19：25 ZUMBA45 chami
- 屋上 19：45～21：15 フットサル 小山

プール（【利用可能時間】※7：00～9：00 ※10：00～14：30 ※18：00～21：30）
- 9：00～10：00 利用不可
- 10：30～11：15 ストップ肩こり腰痛45 長門
- 11：30～12：00 水慣れ～クロール25M完泳30 藤原
- 13：10～13：50 初中級4泳法40 村上
- 14：30～18：00 利用不可
- 19：00～19：30 入門4泳法30 吉田

※天候により体育館に変更する場合があります。

※週替わりでプログラムを実施
第1週・第2週 エアロ
第3週・第4週 ZUMBA
第5週 筋コンディショニング

担当変更　有料　ステップ台の数量に限りがあるため定員15名

金曜日

スタジオ
- 10：30～11：15 かんたんダンス45 木原
- 11：40～12：25 アンチエイジングボール45 手嶋
- 12：40～13：10 初心者ステップ30 西山
- 18：50～19：35 初中級ピラティス45 木原
- 19：50～20：35 WEEKLYエクササイズNO.3 前川

体育館（※利用可能時間 フロントまたは掲示板でご確認ください。）
- 12：00～12：50 卓球 服部
- 18：40～19：10 ボディコンバット30 大平
- 19：45～21：15 バスケットボール 岡田

プール（【利用可能時間】※7：00～9：00 ※12：00～14：30 ※18：00～21：30）
- 9:00～12：00 利用不可
- 13：00～13：30 アクアエクササイズ30 中尾
- 13：40～14：10 初中級4泳法30 高橋
- 14：30～18：00 利用不可
- 19：35～20：05 フィンで遊ぼう30 吉田
- 20：15～21：00 スイムトレーニング45 吉田

担当変更　ボールの数量に限りがあるため定員20名　有料 予約制

土曜日

10：00 開館

スタジオ
- 10：30～11：10 ZUMBA40 kico
- 11：25～12：05 初級エアロ40 面家
- 12：15～12：45 パーソナルピラティス横山
- 13：00～13：45 中級エアロ45 横山
- 14：00～14：45 初中級ピラティス45 藤中

プール（【利用可能時間】※10：00～14：00 ※17：40～19：20）
- 12：20～12：50 アクアエクササイズ30 面家
- 13：00～13：30 入門4泳法30 吉田
- 14：00～17：40 利用不可

※運動レベルはあくまでも目安です！

【運動レベル】
強 ↑
- 中級
- 初中級
- 初級
- 初心者入門

弱
初心者から中級まで