

2025年 1~2月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、またはWEBをご確認ください

初心者の方でも安心してご参加いただけます。 ¥ 有料プログラム

	月			水			木		
	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール
10					腰痛予防ストレッチ30 9:45~10:15 北原				
11	ヨガ60 10:00~11:00 稲 霧	【映像】腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30		ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹内	体・シェイプ30 10:30~11:00 塩見		エアロ45 (中級) 10:30~11:15 藤 澤	【映像】腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30	
12	チェアエクササイズ45 11:30~12:15 松 本	【映像】Group Centergy45 11:30~12:15		ステップ40 11:25~12:05 竹 内	腰痛予防ストレッチ30 11:15~11:45 塩見		かんたんステップ45 11:25~12:10 藤 澤	体・シェイプ30 10:45~11:15 山本	
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	Group Power 30 12:30~13:00北原 adidasGYM&RUN15 13:15~13:30 北原		エアロ40 12:20~13:00 竹 内	【映像】ボディメイクヨガ30 12:00~12:30 【映像】お尻シェイプ15 12:40~12:55		バレトン45 (ソールシンセシス) 12:25~13:10 MANA	【映像】Group Centergy30 12:20~12:50	
14	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	【映像】Group Fight30 13:45~14:15		ZUMBA(45min) 13:15~14:00 渡 邊	からだコンディショニング45 13:10~13:55 藤 澤		ルーシーダットン40 13:25~14:05 竹内	【映像】Group Fight30 13:00~13:30	
15	肩腰ウェープリング30 14:30~15:00 山 下	【映像】Group Groove30 14:30~15:00		健康体操 30 14:15~14:45 塩見	リトモス45 14:15~15:00 渡 邊		エアロ45 (中級) 14:15~15:00 竹 内	【映像】adidasGYM&RUN30 13:45~14:15	
16	卓球フリー 15:30~18:30 フロントで 受付してください (15:00~受付開始) ※ラケットはご自身の ものをご利用頂く 事をお勧めします	腰痛予防ストレッチ30 15:15~15:45 北原		ヨ ガ45 15:15~16:00 A i	【映像】Group Blast45 15:15~16:00		リトモス45 15:15~16:00 竹 内	ヨガ45 15:15~16:00 CHIHARU	
17		お尻シェイプ15 17:00~17:15 西林		卓球フリー 16:30~18:30 フロントで 受付してください (16:00~受付開始) ※ラケットはご自身の ものをご利用頂く 事をお勧めします	【映像】Group Fight30 16:30~17:00		ジュニアダンス(有料) 16:30~19:40 CHIHARU	【映像】Group Fight30 16:30~17:00	
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 小川			リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山下			リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山下	
19		下半身機能改善30 18:15~18:45 山 下			足裏リリース30 18:15~18:45 山下				
20	ハワイアンフラ 45 19:30~20:15 土 田	ヒップホップダンス (初級) 19:30~20:15 太 田		リトモス45 19:00~19:45 竹 内	【映像】Group Fight30 19:00~19:30		Group Blast45 20:00~20:45 矢 野	Group Fight45 19:00~19:45 西 林	
21				ZUMBA(45min) 20:00~20:45 MUKU	ヨガ30 19:45~20:15 A i			ヨガ30 20:15~20:45 A i	
22									

安全面を考慮し、
途中入退場を
お断りします

ジュニアダンス(有料)
16:30~19:40
CHIHARU

【毎週水曜日】
・ジョギングサークル
中止
・ソフトバレーサークル
20:00~21:00

プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを制限させていただく場合がございます。

2025年 1～2月 タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、またはWEBをご確認ください

初心者の方でも安心してご参加いただけます。

¥ 有料プログラム

	金			土			日			
	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	
10		腰痛予防ストレッチ30 9:45~10:15 北原	毎週金曜日 10:30~11:30 ウォーキングサークル							
11	太極拳60 10:15~11:15 森	棒ピクス45 10:30~11:15 松本		ヨガ45 10:00~10:45 稲 霧	腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30 北原		リリースストレッチ 10:30~11:00 MUKU	シニアソロジー20 10:00~10:20 小川		
12	エアロ45 (中級) 11:30~12:15 太田	バランスボール30 11:35~12:05 塩 見		ステップ45 (中級) 11:00~11:45 竹 内	【映像】Group Fight30 11:00~11:30		ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU	【映像】Group Centergy30 11:00~11:30		
13	ヨガ30 12:30~13:00 A i	ウェープリング30 12:25~12:55 塩 見		ラテンエクサプレス コンサルサ30 12:00~12:30 竹 内	ウェープリング30 11:45~12:15 塩 見			【映像】Group Fight45 11:50~12:35		
14	バレトン45 (スタンディングフロー) 13:15~14:00 MANA	Group Power30 13:15~13:45 北原		ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内	【映像】お腹シェイプ15 12:30~12:45		Group Blast45 13:00~13:45 矢 野	パワーヨガ30 13:00~13:30 小川		
15	肩こりほぐし30 14:20~14:50 北原	【映像】Group Fight30 14:15~14:45		アフタヌーンヨガ30 13:45~14:15 竹 内	ピラティス45 13:45~14:30 矢 野		エアロ40 14:15~14:55 逢 坂	Group Power45 14:15~15:00 矢 野		
16		体幹TR&ストレッチ30 15:00~15:30 山 本		卓球フリー 15:00~18:00 フロントで 受付してください (14:30~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	体・シェイプ30 14:45~15:15 小川		リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢 坂	【映像】Group Fight45 15:15~16:00		
17	卓球フリー 15:30~19:30 フロントで 受付してください (15:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】Group Blast45 15:45~16:30			ボディメイクヨガ40 15:25~16:05 小川	リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 小川		卓球フリー 16:30~18:30 フロントで 受付してください。 (16:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものをご使用頂く 事をお勧めします	【映像】Group Centergy30 16:15~16:45	
18		お腹シェイプ15 17:00~17:15 西 林			【映像】adidasGYM&RUN15 17:00~17:15	【映像】Mossa Athlete30 17:30~18:00				
19		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 山 本			【映像】Group Centergy30 17:00~17:15	Group Fight30 18:15~18:45 西 林				
20		ウェープリング30 18:15~18:45 山 下		エアロ45 (初中級) 19:00~19:45 竹 内	ストレッチボール30 19:00~19:30 山 下					
21		【映像】Group Centergy30 19:00~19:30		ZUMBA(45min) 20:00~20:45 竹 内						
22		【映像】Group Fight45 19:45~20:30								
22		sintex 背骨の調律エクササイズ 20:00~20:45 吉 本								

安全面を考慮し、
途中入退場を
お断りします

【スタジオ利用案内】
途中入退場はご遠慮ください（映像プログラムは、その限りではありません）
定員制プログラムはレッスン開始30分前にフロントまたはジムカウンターにて整理券を配布いたします。

プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを制限させていただく場合がございます。

