














曜日	月		火		水		木	金		土		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	スタジオ	プール
10:00	<div> <div>10:30(60)</div> <div>HOT YOGA ~32℃~ (吉福)</div> <div>  </div> <div>予約制 20名</div> </div>	<div> <div>10:30(30)</div> <div>アクアビクス (竹廣)</div> </div>	<div> <div>10:15(60)</div> <div>沖ヨガ (得能)</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>10:30(30)</div> <div>4種目 ★ (広中)</div> </div>	<div> <div>10:15(60)</div> <div>バレトン (河角)</div> <div>  </div> <div>予約制 25名</div> </div>	<div> <div>10:30(30)</div> <div>アクア ウォーク (竹廣)</div> </div>	休館日	<div> <div>10:15(45)</div> <div>ステップアップ エアロ (佐藤)</div> </div>		<div> <div>10:30(45)</div> <div>GROUP POWER (田中)</div> <div>先着19名</div> </div>	<div> <div>10:30(30)</div> <div>流水 ウォーキング 10日/24日 休講</div> </div>	<div> <div>「予防改善クラス」</div> <div> 月ごとに部位別の ・マッサージ ・ストレッチ ・エクササイズ を行っていきます。 痛みの予防改善を目指します♪ </div> </div>	
11:00		<div> <div>11:30(30)</div> <div>はじめて プール (竹廣)</div> </div>	<div> <div>11:25(30)</div> <div>GROUP groove (吉木)</div> </div>		<div> <div>11:30(30)</div> <div>昇降教室 (田邊)</div> <div>先着19名</div> </div>	<div> <div>11:15(30)</div> <div>4種目 ★★★ (広中)</div> </div>		<div> <div>11:15(45)</div> <div>バランス コーディネーション (山本)</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>11:15(30)</div> <div>water motion ウォーター・イン・モーション 持久力UP (岡)</div> </div>	<div> <div>11:45(45)</div> <div>WAVE STRETCH (吉福)</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>11:30(30)</div> <div>4種目 ★★ (玲奈)</div> </div>	<div> <div>11:45(30)</div> <div>予防改善クラス (西)</div> <div>1月「膝」</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>11:45(30)</div> <div>water motion ウォーター・イン・モーション 筋力UP (岡)</div> </div>
12:00	<div> <div>12:00(45)</div> <div>マットピラティス (神明)</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>12:30(30)</div> <div>アクア PLUS (吉木)</div> </div>	<div> <div>12:05(45)</div> <div>ステップ (田邊)</div> <div>先着19名</div> </div>		<div> <div>12:15(45)</div> <div>エアロビクス ★★ (田邊)</div> </div>	<div> <div>12:30(30)</div> <div>アクアビクス (吉木)</div> </div>		<div> <div>12:15(60)</div> <div>ZUMBA (山本)</div> </div>	<div> <div>12:00(30)</div> <div>クロール★ 9日23日 背泳ぎ★ 16日30日 (広中)</div> </div>	<div> <div>12:45(45)</div> <div>GROUP groove (吉木)</div> </div>	<div> <div>12:10(20)</div> <div>水中 エクササイズ (西)</div> </div>	<div> <div>12:30(45)</div> <div>GROUP fight (田中)</div> </div>	<div> <div>12:30(30)</div> <div>4種目 ★ (岡)</div> </div>
13:00	<div> <div>13:00(45)</div> <div>エアロビクス ★ (山本)</div> </div>	<div> <div>13:30(30)</div> <div>4種目 ★★ (広中)</div> </div>	<div> <div>13:15(45)</div> <div>HOT YOGA ~38℃~ (竹廣)</div> <div>  </div> <div>予約制 20名</div> </div>	<div> <div>13:15(20)</div> <div>HIIT トレーニング (西)</div> </div>	<div> <div>13:15(45)</div> <div>美姿勢 Motion (吉福)</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>13:30(30)</div> <div>平泳ぎ★ 7日21日 バタフライ★ 14日28日 (竹廣)</div> </div>		<div> <div>13:30(60)</div> <div>リラクゼーション ヨガ (加藤)</div> <div>  </div> </div>	<div> <div>12:45(30)</div> <div>アクア ジョギング (竹廣)</div> </div>			<div> <div>13:45(45)</div> <div>HOT YOGA ~32℃~ (玲奈)</div> <div>  </div> <div>予約制 20名</div> </div>	
14:00	<div> <div>14:00(90)</div> <div>太極拳 (堀内)</div> </div>			<div> <div>14:00(40)</div> <div>レベルアップ スイム (川添)</div> </div>									

曜日	月		火		水		木	金		土		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	スタジオ	プール
18:00	18:30(45) ボディメイク ダンス (北嶋)						休館日						
19:00	19:30(60) バレトン (河角)	19:45(30)  ウォーター・イン・モーション 筋力 5日26日 持久力 19日 (岡)	19:00(45) パワーYOGA (越智)		19:30(45) エアロビクス ★★ (田中)	19:15(30) 4種目 ★★★ (玲奈)		19:30(45) GROUP groove (伊東)	19:30(30) 4種目 ★ (川添)				
20:00	20:45(30) エアロビクス ★ (田中)	20:30(30) フィンスイム (川添)	20:00(60) GROUP POWER (伊東) 先着19名		20:30(30) all-out-fit (田中)			20:45(60) GROUP fight (田中)	20:30(30) アクアビクス (川添)	2025年ありがとうございました。 2026年も引き続き よろしくお願いいたします。 			
21:00	21:30(45) ステップ (田中) 先着19名	21:15(30) 背泳ぎ ★★ (あつし)	21:15(45) 体幹 ピラティス (吉福)	21:15(45) マスターズ (川添)	21:30(45) HOT YOGA ~32℃~ (玲奈)	21:15(30) アクア PLUS (岡)							

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
15:30~19:00	17:00~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:10~11:10/14:00~18:45	10:10~11:10

もっとキレイBODYに!



→ 営業時間

[平日] 10:00~23:00
[土日・祝] 10:00~20:00

→ 電話番号

0827-32-1133

→ 休館日

木曜日