

プログラム一覧表

2026.01.01~

	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	スタジオ	プール
10:00														
:30	10:30 優佳 いきいき 健康体操45		10:30 鈴木 エアロビクス ペーシック40		9:30 健康 太極拳				10:15 丹治 膝・腰痛 予防体操60		10:15 松野(裕) ルーシーダットン 30			
11:00			11:25 杉内 はじめて 平泳ぎ		11:15 NORI GROUP CENTERGY 60	11:15 優佳 はじめて スイム			11:00 加藤 スタートエアロ リセット& ストレッチ50		11:15 優佳 はじめて スイム		10:45 路美 いきいき 健康体操60	ジュニアスイミング
:30	11:30 YUKO らくらくエアロ30		11:25 鈴木 ZUMBA 45		11:15 NORI GROUP CENTERGY 60	11:15 優佳 はじめて スイム			11:15 杉内 のんびり らくらくエアロ 30		11:15 優佳 はじめて スイム		11:00 幕田 エアロビクス レギュラー45	
12:00			12:05 清野 アクアダンス		12:10 優佳 アクアファイト	12:10 優佳 アクアビクス			12:05 YUKO GROUP fight 45	12:05 YUKO ポール・ド・ブラ 30	12:05 YUKO アクアビクス		12:00 山方 e-タイチ20	
:30	12:15 MOSSA CENTERGY 映像 45		12:25 YUKO GROUP fight 45		12:30 遠藤 GROUP fight 45	12:30 遠藤 個人メドレー 中級			12:30 斎藤 背泳ぎ 中級	12:35 杉内 はじめて 背泳ぎ	12:30 斎藤 クロール 中級		12:10 斎藤 脂肪バイバイ	フリースイミング
13:00			12:40 杉内 バタフライ 中級	12:45 斎藤 はじめて 背泳ぎ	12:50 遠藤 のんびり 平泳ぎ	12:50 斎藤 はじめて クロール			12:50 清野 ZUMBA 45	12:50 安斎 はじめて クロール	12:35 斎藤 はじめて 平泳ぎ		12:50 幕田 ・バランスクーディ ネーション30	
:30	13:15 YUKO		13:25 斎藤 のんびり クロール	13:25 小賀坂 アシュタンガヨガ	13:30 佐々木 ボディ メンテナンス60	13:30 佐々木 のんびり 背泳ぎ			13:15 杉内 のんびり クロール	13:15 安斎 はじめて 平泳ぎ	13:15 斎藤 のんびり 背泳ぎ		13:35 YUKO GROUP groove 45	
14:00			14:00		14:00				14:00		14:00		14:00	
:30														
15:00														
:30														
16:00														
:30														
16:40														
17:00														
:30														
18:00														
:30														
19:00														
:30														
19:10 清野 ZUMBA 45	19:10 遠藤 はじめて クロール		19:15 TAKA GROUP fight 45		19:40 大宮 はじめて 平泳ぎ	19:40 NORI GROUP CENTERGY 45	19:40 清野 アクアダンス		19:15 安斎 ストレッチ30	19:10 鈴木 ZUMBA 50	19:40 佐々木(晴) 脂肪バイバイ	19:40 清野 アクアダンス	19:15 安斎 のんびり クロール	
20:00														
:30	19:45 安斎 アクアファイト		20:10 路美 セルフマッサージ 40		20:15 大宮 のんびり クロール	20:15 NORI GROUP CENTERGY 45	20:20 清野 平泳ぎ 中級		20:00 MOSSA POWER 映像 45 週替わり	20:15 TAKA GROUP fight 60	20:15 大宮 のんびり 背泳ぎ	20:15 遠藤 クロール 中級	19:50 安斎 のんびり バタフライ	
20:10 NORI														
:30														
21:00														
:30														
22:00														

★ 有料プログラム

【スタジオプログラム】すべてのクラス当日予約制。開始時間を過ぎてからのご参加はご遠慮下さい。

休館日／毎月末 29日・30日・31日

MOSSA 週替わり
1・3週目 M groove 45
2・4週目 M BLAST 45