プログラム一覧表（７月～９月）

月

スタジオ
- 10:20 郡司 かんたんステップ（30）
- 11:05 郡司 楽々（らくらく）体操（40）
- 12:00 山内 ヨガ（60）
- 13:15 明美 GROUP groove（60）
- 19:00 亀山 ポールストレッチ(20)
- 19:35 郡司 週替わり（40）
- 20:30 三本木 GROUP CENTERGY（45）

プール
- 10:45 スロトレ(15) 場所はコスタとなります
- 11:30 明美 ウォークビクス
- 12:15 絵里 はじめてクロール
- 13:00 細山 はじめてバタフライ
- フリーウォーク・スイミング
- 15:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 1・3週目 エアロビクス / 2・4週目 かんたんステップ
- 19:40 高橋 マスターズ
- フリーウォーク・スイミング

火

スタジオ
- 10:20 鈴木 ピラティス（50）
- 11:25 大内 バレトン ソールシンセシス（30）
- 12:10 郡司 GROUP CENTERGY（45）
- 13:10 高橋 GROUP fight（45）
- 19:00 細山 筋膜リリース＆インナーマッスル(30)
- 19:45 高橋 GROUP fight（30）
- 20:30 亀山 GROUP ACTIVE（60）

プール
- 10:15～11:15 ベビースイミングスクール
- 11:50 絵里 はじめて背泳ぎ
- 12:35 大越 アクアビクス
- 13:20 明美 のんびりクロール
- フリーウォーク・スイミング
- 14:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:30 亀山 水中ウォーク
- 20:00 陽子 はじめてバタフライ
- フリーウォーク・スイミング

水

スタジオ
- 10:20 ラジオ体操(10) 場所はコスタとなります
- 10:40 明美 GROUP groove（60）
- 12:00 大内 コンディショニング（ストレッチ）(30)
- 12:45 大内 ボディーメンテナンス（30）
- 13:30 猪狩 ZUMBA（45）
- 19:15 郡司 GROUP CENTERGY（60）
- 20:30 三本木 GROUP POWER（60）

プール
- 11:15 高橋 マスターズ
- 12:30 高橋 エクササイズウォーク
- 13:05 霞那 はじめてクロール
- フリーウォーク・スイミング
- 15:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 20:30 陽子 はじめて平泳ぎ
- フリーウォーク・スイミング

この時間はプールとジャグジーを利用できません。（月～土曜のジュニアスイミングスクール中）

木

スタジオ
- 10:20 安田 膝・腰痛予防体操（45）
- 11:20 郡司 エアロビクス（40）
- 12:15 大内 バランスコーディネーション（40）
- 13:10 亀山 GROUP ACTIVE（60）
- 14:25 亀山 ポールストレッチ(20)
- 19:00 三本木 セルフマッサージ(15)
- 19:30 霞那 カナトレ（45）
- 20:30 高橋 GROUP fight（60）

プール
- 10:15～11:15 ベビースイミングスクール
- 11:40 明美 はじめてスイム
- 12:25 明美 はじめて背泳ぎ
- 13:10 郡司 アクアビクス
- フリーウォーク・スイミング
- 15:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:30 細山 はじめてクロール
- フリーウォーク・スイミング

金

スタジオ
- 10:20 ラジオ体操(10) 場所はコスタとなります
- 10:45 三本木 ポールストレッチ（30）
- 11:30 霞那 マットサイエンス（45）
- 12:30 三本木 GROUP POWER（60）
- 19:30 阿部舞 ヨガ（45）
- 20:30 明美 GROUP groove（60）

プール
- 11:15 高橋 マスターズ
- 12:30 亀山 はじめて平泳ぎ
- 13:15 亀山 脂肪バイバイ
- フリーウォーク・スイミング
- 14:30～18:45 ジュニアスイミングスクール
- 19:20 陽子 はじめて背泳ぎ
- フリーウォーク・スイミング

土

スタジオ
- 12:30 大内 ポールストレッチ（30）
- 13:15 大内 バレトン ソールシンセシス（30）
- 14:00 細山 GROUP ACTIVE（45）
- 18:30 飯田 ヨガ（60）

プール
- 9:30～13:15 ジュニアスイミングスクール
- 13:30 三本木 はじめて背泳ぎ
- 14:15 谷津 はじめてバタフライ
- フリーウォーク・スイミング
- フリーウォーク・スイミング
- ～21:00

日

スタジオ
- 10:30 三本木 GROUP CENTERGY（60）
- 11:45 阿部舞 ヨガストレッチ（30）
- 12:30 阿部舞 ZUMBA（30）

プール
- 終日フリーウォーク・スイミング
- ～18:00

【パーソナルスイム】
- 高橋 （月）20:50～ （水）13:05～ （金）12:30～
- 亀山 （木）11:40～ （金）14:00～
- 細山 （月）12:15～ （木）20:15～
- 絵里 （月）13:45～ （火）14:00～

① プログラムは都合により**急遽休講・変更**となる場合があります。予めご了承ください。
② スタジオプログラムに参加される方は開始時間までにフロントにてチケットをお取りください。

休館日／毎月末　29 日・30 日・31 日