

POOL Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:30 ウェーブアクア 豊田 定員：40名	10:00-10:35 35min「燃」 斎藤 定員：40名	10:20-10:50 機能改善 ウォーキング 中島 定員：40名	12:15-12:45 4泳法 松田 定員：8名	10:15-10:45 バタフライ 市田 定員：36名	11:00-11:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	
10:45-11:15 はじめて スイミング 市田 定員：30名	11:45-12:15 クロール・ 背泳ぎ（基礎） 古川 定員：36名	11:05-11:50 アクアエアロ 中島 定員：40名	13:00-13:45 スイムレッスン （4泳法） 松田 定員：36名	11:00-11:30 背泳ぎ 市田 定員：36名		
11:30-12:00 プライベート レッスン 市田 定員：1名	11:45-12:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:00-13:30 プライベート レッスン 市田 定員：1名	14:00-14:45 トレーニング スイム 松田 定員：36名	13:30-14:15 マスターズ スイム 市田 定員：36名		
12:15-13:00 泳法レッスン （平泳ぎ） 市田 定員：30名	12:25-13:10 チャレンジ スイム 市田 定員：36名	13:45-14:15 プライベート レッスン 市田 定員：1名				
13:15-13:45 プライベート レッスン 市田 定員：1名	13:20-14:05 平泳ぎ 古川 定員：36名	14:00-14:45 はじめて チャレンジスイム 古川 定員：36名				
	13:20-13:50 プライベート レッスン 市田 定員：1名		19:00-19:30 4泳法 松田 定員：8名			
			19:45-20:15 4泳法 松田 定員：8名			
			20:30-21:15 フィン & トレーニングスイム 松田 定員：15名			

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。マイページもしくは当日端末でご予約の上、ご参加費は当日ご来館時に清算下さい。

プログラムタイムテーブルや
プログラム変更、代行情報の
確認はLINEお友達追加でより
簡単に♪

LINE公式アカウント
**友だち
募集中**

LINEの『友だち追加』からQRコードで登録してね♪



2024年12月度
プログラムタイムテーブル

《お知らせ》

●マイページシステムメンテナンスのお知らせ
11/21(木) 0：00～7：00の間、システムメンテナンスの為サービスが一時的にご利用いただけません。

●12月プログラム予約受付開始日のご案内
12月度のプログラムWEB予約受付開始日は、11/22(金) 0：00～に変更させていただきます。
【通常】 次月度プログラム予約受付 毎月21日 0：00～
【今回】 12月度プログラム予約受付 11/22(金) 0：00～
お間違え無いよう、ご注意下さいませ。

●年末年始特別プログラムについて
12/24(火)～1/5(日)の期間につきましては、年末年始特別プログラムでの営業となります。
年末年始特別プログラムは、11月末頃にご案内いたします。
※12/24(火)～12/29(日) の特別プログラム予約受付は 12/1(日)19:00～ 順次開始いたします。
※1/4(土)・1/5(日)の特別プログラムは12/21(土)0：00～となります。
詳細につきましては、特別プログラムのご案内時(11月下旬)までお待ちください。

●年末年始営業時間のご案内

年末年始の営業時間について、右記の通りご案内
いたします。誠に勝手ではございますが、
何卒ご理解くださいますよう、お願い申し上げます。
ご案内は、館内掲示・LINE・ホームページからも
ご確認いただけます。

年末年始の営業時間	
12月28日(土)	通常営業
12月29日(日)	短縮営業(10:00～18:00)
12月30日(月) ～1月3日(金)	年末年始 休館日
1月4日(土)	短縮営業(10:00～18:00)
1月5日(日)	通常営業

※年末年始のイベント情報並びにプログラムはホームページをご確認下さい。(11月中告知)

【 ※ プログラムのご参加には、マンスリーオプションの契約が必要です 】

A studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
9:15-9:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：50名	9:30-10:15 オリジナルムーブ ～ラテン～ 和山 定員：60名	9:20-10:00 機能改善運動 (肩甲骨・股関節) 鍛冶 定員：60名	9:35-10:10 35min「動」 大西 定員：60名	10:00-10:45 機能改善体操 藤原 定員：60名	10:00-10:45 ボディメイク 藤原 定員：60名	9:20-9:55 35min「調」 -太陽- 入江 定員：60名
10:00-10:35 35min「動」 白木 定員：60名	10:30-11:15 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	10:15-11:00 かんたん ボクシング フィットネス 入江 定員：60名	10:25-11:10 ボクシング フィットネス 石井 定員：60名	11:05-11:50  安宅 定員：60名	11:15-12:00 エナジームーブ 寶田 定員：60名	10:15-11:00 ボクシング フィットネス 入江 定員：60名
11:15-12:00 体調改善運動 豊田 定員：60名	11:45-12:30 ZUMBA 本馬 定員：60名	11:15-12:00 フィットネス パワーヨガ 入江 定員：60名	11:25-12:10 フィットネス パワーヨガ 王 定員：60名	12:10-12:55  安宅 定員：60名	12:20-13:05 STRONG NATION 寶田 定員：60名	11:15-12:00 ハタヨガ 中山 定員：60名
12:15-13:00 かんたん ストリートダンス 福留 定員：60名	12:45-13:30 ハタヨガ 王 定員：60名	12:30-13:15 ZUMBA 谷内 定員：60名	12:25-13:10 エナジーステップ 杵本 定員：50名	13:20-14:05  KAZUYUKI 定員：40名	13:20-14:05  本間 定員：33名	12:30-13:05 35min「鍛」 越間 定員：60名
13:15-14:00  明知 定員：60名	13:45-14:30 エナジームーブ 王 定員：60名	13:40-14:25 オリジナル ステップ 和貝 定員：50名	13:30-14:00 ZUMBA 杵本 定員：60名	14:25-15:10 フィットネス パワーヨガ 山崎 定員：60名	14:30-15:15 フィットネス パワーヨガ 福永 定員：60名	13:20-14:05  KOTARO 定員：40名
14:15-15:00  明知 定員：60名	14:45-15:15 体幹トレーニング 越間 定員：60名	14:45-15:30 姿勢改善 コンディショニング / 本ディメンタ 和貝 定員：32名	14:30-15:00 腰痛改善体操 JoyPlus.スタッフ 定員：60名	<div><div></div>は、前月からの変更箇所</div> <div>【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラス カテゴリー分けさせて頂いております。</div> <div>プレミアムプログラム</div> <div>脂肪燃焼</div> <div>動きを楽しむ</div> <div>リフレッシュ</div> <div>ボディメイク</div> <div>ボディメンテナス</div>	15:30-16:15  宮城 定員：60名	15:10-15:40 膝痛改善大作戦 JoyPlus.スタッフ 定員：60名
18:30-19:00  宮城 定員：40名			18:20-18:50  宮城 定員：33名			
19:15-20:00  本間 定員：40名			19:10-19:55  AYAKA 定員：40名			
20:15-21:00  本間 定員：60名			20:15-21:00  AYAKA 定員：60名			
	19:00-19:45 バーベル トレーニング 越間 定員：33名	19:15-20:00  Yu-ji 定員：60名	19:10-19:55  AYAKA 定員：40名	19:10-19:55  TAKUYA 定員：60名		
	20:15-21:00  KOTARO 定員：40名	20:15-21:00  Yu-ji 定員：60名	20:15-21:00  AYAKA 定員：60名	20:15-21:00 ヨガ&ピラティス 豊田 定員：60名		

・プレミアムプログラムは、事前予約制の有料クラスです。

B studio Program

Mon.	Tue.	Wed.	Thurs.	Fri.	Sat.	Sun.
10:00-10:45 ハタヨガ 山崎 定員：40名	10:00-10:30 VIRTUAL YOGA バーチャル 定員：40名	10:15-11:00 WAYAMA フローヨガ 和山 定員：40名	10:30-11:15 ファンムーブ 大西 定員：40名	10:00-10:45 ZUMBA 谷内 定員：40名	10:00-10:45 ジャズダンス ゆめ 定員：40名	10:10-10:55 エナジームーブ 中山 定員：40名
11:00-11:45 エナジームーブ 白木 定員：40名	10:45-11:15 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	11:15-12:00 エナジー ステップ 和山 定員：30名	11:30-12:30 ヤムナボディ ローリング 石井 定員：20名	11:00-12:30 姿勢改善教室 ～自分歪みに気付く～ 藤原 定員：20名	11:05-11:50 ハタヨガ 藤原 定員：40名	14:15-14:45 腹筋クラブ 越間 定員：40名
	11:30-12:00 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	12:15-12:45 リラックス ストレッチ 山本 定員：40名	13:00-14:30 ジャズダンス MEIKO 定員：25名	13:00-13:30 VIRTUAL AERO バーチャル 定員：40名	12:05-13:15 スタイルジャズ Lye 定員：25名	15:00-15:30 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名
	12:15-12:45 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	13:00-13:45 ハタヨガ 後藤 定員：40名	14:50-15:20 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名		13:30-14:15 ストリートダンス YUKINA 定員：40名	15:45-16:15 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名
	13:00-13:30 VIRTUAL LATIN DANCE バーチャル 定員：40名	14:30-15:00 VIRTUAL FIGHT DO バーチャル 定員：40名	15:40-16:10 VIRTUAL OXIGENO バーチャル 定員：40名			
	13:50-14:35 OXIGENO KOTARO 定員：40名					
19:15-19:45 VIRTUAL MEGADANZ バーチャル 定員：40名	19:15-20:00 フィットネス パワーヨガ 松山 定員：40名	19:10-19:55 ZUMBA YAKO 定員：40名	19:00-19:45 フィットネス パワーヨガ 谷口 定員：40名		<div><div></div>は、前月からの変更箇所</div> <div>【クラスカテゴリー表記について】 時間表記部分の色により、下記クラス カテゴリー分けさせて頂いております。</div> <div>プレミアムプログラム</div> <div>脂肪燃焼</div> <div>動きを楽しむ</div> <div>リフレッシュ</div> <div>ボディメイク</div> <div>ボディメンテナス</div>	
20:15-21:00 OXIGENO KOTARO 定員：40名	20:15-21:00 オリジナルムーブ 松山 定員：30名		20:15-20:45 VIRTUAL HYPER C バーチャル 定員：40名	20:15-21:00 ダンス スキルUP (1週目、2週目開講) TAKUYA 定員：20名		

・バーチャルクラスは、他のクラス同様、15分前からのご入場開始です。前クラスの清掃・退場が完了していない場合は、完了までお待ちください。

・バーチャルクラスは、道具の準備、片付け含め、セルフでのご参加となります。床の清掃及び、使用後の道具は消毒の上、元の場所へ戻してください。

・プログラム開始後のご入場は、他のお客様のご迷惑となりますので、ご遠慮ください。