

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
スタジオ	マッシュエリア	プール	スタジオ	マッシュエリア	プール	スタジオ	マッシュエリア	プール	スタジオ	マッシュエリア	プール	スタジオ	マッシュエリア	プール	スタジオ	マッシュエリア	プール
9:30～(45) 初級エアロ 山本		ジュニア スイミング スクール	9:30～(45) ヨガ NAHO	10:00～(45) 水泳 マサダス	10:00～(45) 水泳 マサダス	9:30～(45) MEGADANZ 小嶋ゆうみ	10:15～(30) スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール	9:30～(45) 健康体操 伊藤	10:15～(30) サーキット	10:00～(30) 水泳 マサダス	9:30～(45) UBOUND NAHO	10:15～(30) サーキット	10:00～(30) 水泳 マサダス	9:30～(45) 初級エアロ 児玉	10:15～(30) スイミング スクール	ジュニア スイミング スクール
10:30～(45) 初級ステップ 山本	サーキット		10:30～(45) UBOUND NAHO	サーキット	10:30～(45) ZUMBA 小嶋ゆうみ	10:30～(45) サーキット			10:30～(45) ヨガ 伊藤	サーキット	10:45～(30) アクアサーキット	10:30～(45) ヨガ NAHO	サーキット	10:45～(30) クロール	10:30～(45) サルセーション 西山	10:15～(30) サーキット	
11:30～(45) ヨガ MAKI	サーキット	11:00～(30) 水泳 マサダス	11:30～(45) 天竺 佐藤	11:15～(30) サーキット	11:15～(30) クロール	11:30～(45) ファンクショナル ヨガ 柴田	11:15～(30) ファンクショナル ヨガ 大池	11:15～(30) ファンクショナル ヨガ 大池	11:30～(45) MEGADANZ 小嶋ゆうみ	サーキット	11:30～(30) 水泳入門	11:30～(45) ZUMBA 柴田	サーキット	11:30～(30) 水泳	11:30～(45) リンパドレナージュ 水足	11:15～(30) ファンクショナル ヨガ	11:15～(30) ファンクショナル ヨガ
12:30～(45) リンパドレナージュ MAKI		12:30～(45) 水泳 マサダス	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤	12:30～(45) ピラティス 佐藤
13:30～(45) MEGADANZ 渡藤	13:45～(30) ファンクショナル		13:30～(45) フラダンス 加藤久美子	13:45～(30) ファンクショナル	13:45～(30) ファンクショナル	13:30～(30) FULL BOX	13:45～(30) クロール	13:45～(30) クロール	13:30～(45) 美尻EX	13:45～(30) サーキット	13:45～(30) サーキット	13:30～(45) フラダンス 加藤久美子	13:30～(30) ファンクショナル	13:30～(30) ファンクショナル	13:30～(45) フルーグッテン 高平	13:30～(45) フルーグッテン 高平	13:30～(45) フルーグッテン 高平
14:30～(30) UBOUND		ジュニア スイミング スクール	14:30～(45) ヨガ Satomi	14:30～(30) ファンクショナル	14:30～(30) ファンクショナル	14:30～(45) パランスボール 安田	14:30～(30) サーキット	14:30～(30) サーキット	14:30～(45) フローヨガ 加藤あけ	14:30～(45) フローヨガ 加藤あけ	14:30～(45) フローヨガ 加藤あけ	14:30～(45) Satomi	14:30～(30) サーキット	14:30～(30) サーキット	14:30～(45) ピラティス 高平	14:30～(45) ピラティス 高平	14:30～(45) ピラティス 高平
		ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール			ジュニア スイミング スクール
			17:00～(45) 初級エアロ MAKI			18:00～(45) ヴィンヤサガ 太田	19:00～(30) ファンクショナル 高平	19:00～(30) ファンクショナル 高平	17:00～(45) パランスボール 高平	18:00～(45) ピラティス 高平	18:00～(45) ピラティス 高平	17:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平	17:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平
			18:00～(45) リンパドレナージュ MAKI			19:00～(30) ヴィンヤサガ 太田	19:00～(30) ファンクショナル 高平	19:00～(30) ファンクショナル 高平	18:00～(45) ピラティス 高平	18:00～(45) ピラティス 高平	18:00～(45) ピラティス 高平	17:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平	17:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平	18:00～(45) フルーグッテン 高平
			19:15～(45) 美尻EX	19:00～(30) サーキット	19:15～(45) フルーグッテン 高平	19:15～(45) フルーグッテン 高平	19:00～(30) ファンクショナル 高平	19:00～(30) ファンクショナル 高平	19:15～(45) 美尻EX	19:00～(30) サーキット	19:15～(45) 美尻EX	19:15～(45) フルーグッテン 高平	19:00～(30) ファンクショナル 高平	19:15～(45) フルーグッテン 高平	19:00～(30) ファンクショナル 高平	19:15～(45) フルーグッテン 高平	19:15～(45) フルーグッテン 高平
			20:15～(45) ヨガ 加藤あけ	20:00～(30) ファンクショナル	20:15～(45) MEGADANZ 渡藤	20:15～(45) UBOUND	20:00～(30) サーキット	20:00～(30) サーキット	20:15～(45) UBOUND	20:00～(30) サーキット	20:15～(45) UBOUND	20:15～(45) フルーグッテン 高平	20:00～(30) ファンクショナル	20:15～(45) フルーグッテン 高平	20:00～(30) ファンクショナル	20:15～(45) フルーグッテン 高平	20:15～(45) フルーグッテン 高平
					20:45～(30) クロール			20:45～(30) クロール			20:45～(30) クロール			20:45～(30) クロール			20:45～(30) クロール
22:00閉館(入館は21:30まで)			22:00閉館(入館は21:30まで)			22:00閉館(入館は21:30まで)			22:00閉館(入館は21:30まで)			22:00閉館(入館は21:30まで)			22:00閉館(入館は21:30まで)		
エアロ系			ダンス系			健康・リラクゼーション系			アクアプログラム			水泳教室			サーキット		

エアロ系	体力向上や脂肪燃焼をしたい方、しっかり汗をかきたい方、様々な動作の組合せを楽しみたい方の為のレッスンです。有酸素運動を中心に心肺機能や持久力の向上、脂肪燃焼が期待できます。
入門エアロ	初めてエアロビクスをされる方の為、入門クラスです。
初級エアロ	初級者向けのレッスンです。基本的なバリエーションで持久力を高めていくクラスです。
初級ステップ	ステップを使った有酸素系のエクササイズです。心肺機能と下半身を音楽に合わせて楽しく鍛えることができます。
ラテンエアロ	ラテンエアロとはラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。
健康・リラクゼーション系	体幹を鍛えたい方、身体を柔らかくしたい方、しなやかな体のラインを手に入りたい方の為のレッスンです。健康・リラクゼーション・体幹機能改善が期待できます。
ヨガ	姿勢や呼吸法、瞑想などを取り入れた、ヨガの基本となるクラスです。
ピラティス	ピラティスは、ヨガのストレッチの効果とウエイトトレーニングの筋肉の緊張を同時に得られるものであり、ストレッチ系スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることが出来ます。
パランスボール	大きなゴムボールに腰がたり、様々な動きやポーズをとる事によって体幹を強化したり、キレイな姿勢を手に入れる為のレッスンです。
リンパドレナージュ	リンパ液の流れを活性化して、身体に不必要な異物や老廃物を集めて、排除するレッスンです。
アシュタナヨガ	呼吸に合わせて体を動かしながら、決められた順番にポーズをとっていく運動量の多いエネルギーヨガです。
アンチエイジングヨガ	新陳代謝を上げ成長ホルモン分泌を促していきます。フェイスリフト、ツボ、リンパケア等、若く美しくなる為の特化した内容で楽しくレッスンをしていきます。
カラダリセット	疲労回復、体質改善、運動不足の解消、心身ともにリフレッシュ心からの調和を大切に健康で丈夫な体作りをしていきます。
体幹&美筋トレ	実用的な筋力、動的な柔軟性、体の深部(インナーマッスル)を強化していく事で若々しく機能的な体作りを目指します。
ルーシーダットン	独自の呼吸法とポーズを合わせることで血流が上がりあらゆる不調改善に効果があります。
健康体操	ストレッチを主体とした動きにより身体の働きを整える事で、日常的な動きの機能改善、回復を図ります。
バレトン	楽しみながらダイエットをしたい、そんな方にオススメなのが「バレトン」。「バレトン」とは英語で、「バレ」はバレエのこと、「トン」には筋肉を鍛えるという意味があります。
ダンス系	音楽・リズムに乗って、楽しく踊ってエクササイズをする事が出来ます。ぜひチャレンジしてみませんか？
リトモス	複数のダンスメソッドのステップや動きを取り入れて考案された、ダンスエクササイズ系ダイエトプログラムです。リトモスとは「リズム」と「動き」という意味を持っています。
ズンバ	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされた、ダイナミックでエキサイティングなレッスンです。脂肪燃焼、心肺機能の向上にも繋がります。
メガダンス	流行の音楽に合わせて踊る楽しいダンス初心者の方にも大好評みんなが楽しめるダンスレッスンです！
フラダンス	ハワイの伝統的な踊りです。ハワイアン音楽に合わせてゆったりとした動きで身体全体を健康にリフレッシュとは感じられるという意味で、音楽のジャンルにとらわれず自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれる楽しいダンスプログラムです。
サルセーション	音楽に合わせて、運動量が多く脂肪燃焼効果も抜群！ストレス解消や、短時間で汗をかきたい方にぴったりの、強度は各自で調節可能！初心者の方でも安心して入れます。
格闘系	音楽に合わせて、運動量が多く脂肪燃焼効果も抜群！ストレス解消や、短時間で汗をかきたい方にぴったりの、強度は各自で調節可能！初心者の方でも安心して入れます。
天空大河	天空大河とは、これまでの格闘系エクササイズには無い、空手の型をイメージさせる動作で行います。天・空・大・河の4つのパートより構成される武道エクササイズです。

サーキットトレーニング	身体に負担の少ない有酸素系のマシン(無酸素運動)と、ステップ台(有酸素運動)を30秒ずつ交互に音楽に合わせて行い、30分間のトレーニングです。
サーキット	指定の時間になると音楽に合わせて、スタッフが様々なステップバリエーションを行います。初めての方も安心して楽しく参加できるプログラムです。
オススメプログラム	自社のスタッフも担当するオーファ日進のオススメプログラム格闘系のFULLBOXとラテン系エクササイズのUBOUND、下半身をシェイプアップする美尻エクササイズなどオススメです！
UBOUND	トラポリンを使用し、カウコイ音楽に合わせて飛んだり跳ねたりするエクササイズです。下半身や体幹の強化はもちろん、メンタルまでも前向きな気持ちになれる効果が期待できます！
FULL BOX	フルボックスはシンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズです。こだわりの音楽と音にマッチした振り付けで楽しいクラスを展開します。
美尻エクササイズ	キレイなお尻のラインを手に入れたあなたは是非オススメの下半身を鍛えるエクササイズです！ぜひ一度も話さず「美尻」を手にしてみませんか？
ファンクショナルトレーニング	サンドバッグやロープなどを使ってグルーピングで行うレッスンです。盛り上がりやすいファンクショナルトレーニングとは「機能性」なトレーニングのことです。人間本来の体の動きを正確に捉えて、身体の歪みや不調を改善しながら効率良く身体を改善していくトレーニングのことで、より身体を「機能性」な動きでトレーニングと入ります。
アクアプログラム	水中で関節に負担をかけることなく、効率良く脂肪を燃焼したい方、水中トレーニングにチャレンジしてみたい方、ぜひアクアプログラムにチャレンジしてください。もちろん、泳がなくても参加は可能です。
アクアピクス	プールの中で、効果的にシェイプアップできるプログラムです。水のチカラを最大限に生かしたトレーニングで、短時間で効果的に「理想のカラダ」を手に入れます。
水中ウォーキング	水中ウォーキングの基本を習得したい方にオススメです。前後、横、斜めのバリエーションに富んだウォーキングやビート板等のツールを使い楽しくウォーキングを行います。初めて水中ウォーキングにチャレンジする方にオススメです。
アクアサーキット	プールの中でできる！水中で道具を使って負荷をかけたり等、様々な水中運動バリエーションで筋力トレーニングが出来るレッスンです。
水泳教室	年齢を問わず始められるスポーツとして人気の高い水泳。水泳は、水中で行う全身運動なので、体に余計な負担はかけません。「泳がない」「泳がたい」という方も苦手意識を一度捨て、水の力を借りて、チャレンジしてみませんか？
水泳入門	水中での呼吸方法、姿勢、キックの練習を中心に行うクラスです。水に慣れることから始めるので、水に慣れることができないという方も安心してご参加頂けます。これから泳ぎを習得したいという方や、泳ぐ時の基本姿勢を学びたい方にオススメです。
クロール	クロールのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これからクロールを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたい方にオススメです。
背泳ぎ	仰向けの浮き方からスタートし、背泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これから背泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたい方にオススメです。
平泳ぎ	平泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これから平泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたい方にオススメです。
バタフライ	バタフライのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。バタフライで25m泳げるようになりたい方や、より楽に泳ぎたい方にオススメです。
エンジョイスイム	4科目を各25m以上泳げる方であれば、どなたでもご参加頂けます。一人ではなかなか練習が出来ないという方、一緒にチャレンジしましょう。各種マスターズ大会等への参加も可能です。
水泳マスターズ	4科目を各25m以上泳げる方であれば、どなたでもご参加頂けます。一人ではなかなか練習が出来ないという方、一緒にチャレンジしましょう。各種マスターズ大会等への参加も可能です。