

時間	月曜日			水曜日			木曜日			時間
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	
9:00										9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ (宮尾)		9:30~10:00 はじめてプール (堀内)	9:30~9:50 おはようストレッチ (白石)				9:30~9:50 おはようストレッチ (長尾)		9:30~10:00 はじめてクロール (秋月)
10:00										
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ (佐川)	10:15~11:00 自力整体 (森岡 泰)		10:15~11:00 ZUMBA (伊藤)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:00~10:30 初級クロール (瀬近)		10:15~10:45 はじめてステップ (中村)	10:15~10:45 ZUMBA GOLD (野村)	
11:00			ベビー ※1~4コースのみ 使用します			10:45~11:15 初級青泳ぎ (山崎)				ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ (宮尾)	11:15~12:00 ストレッチーズ (佐川)	J ※1, 2コースのみ 使用します	11:15~12:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	11:15~12:00 ピラティス (瀬近)	11:30~12:00 アクアピクス (川村)		11:15~12:00 オリジナルエアロ (中村)	11:15~12:00 はじめてヨガ (杉山)	J ※1, 2コースのみ 使用します
12:00										
12:30	12:15~13:00 メガダンス (中村)		12:15~13:00 マスターズスイム ※スタート (山崎)	12:15~13:00 ウェーブリングストレッチ (白石)				12:15~13:00 ユーバウンド (栗田)		12:15~12:45 ウォーターバレー (秋月)
13:00										
13:30	13:15~14:00 かんたんステップ (中村)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西岡)	13:15~13:45 アクアピクス (宮尾)	13:15~14:00 リトモス (佐川)	13:15~13:45 ストレッチ (長尾)	13:15~13:45 中級2泳法 (出海)		13:15~14:00 ZUMBA (石原)	13:15~14:00 ストレッチーズ (白石)	13:15~13:45 アクアピクス (小中)
14:00										
14:30	14:15~14:45 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 初級クロール (瀬近)	14:15~15:00 グループパワー (稲垣)	14:15~14:45 はじめてエアロ (生田)	14:15~14:45 ワンポイント (出海)		14:15~15:15 ハタヨガ (大西)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~14:45 インターバル (山崎)
15:00										
15:30	15:15~16:15 フラダンス (狩郷)			15:15~16:25 社交ダンス (山下)						
16:00										
16:30										
17:00		こども 体育スクール 15:00~19:00	こども スイミング 15:00~18:30						こども 体育スクール 15:00~19:00	こども スイミング 15:00~18:30
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	19:15~19:45 はじめてステップ (佐川)	19:15~20:00 はじめてピラティス (川村)		19:15~20:00 メガダンス (中村)	19:15~20:00 はじめてヨガ (白石)			19:15~20:00 ユーバウンド (渡部)	19:15~20:00 自力整体 (森岡)	
20:00										
20:30	20:15~21:00 リトモス (佐川)	20:15~21:00 ハタヨガ (杉山)	20:30~21:00 アクアピクス (生田)	20:15~21:00 ZUMBA (稲垣)	20:15~21:00 美ボディワークアウト (中村)	20:30~21:00 初級青泳ぎ (浦山)		20:15~21:00 ボディアタック (栗田)	20:15~21:00 メガダンス (石原)	20:30~21:00 アクアピクス (渡部)
21:00										
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド (袋瀬)	21:15~21:45 ボディコンバット (渡部)	21:15~21:45 初級クロール (日野)	21:15~22:00 オリジナルエアロ (堀田)		21:15~21:45 アクアピクス (浦山)		21:15~22:00 ZUMBA (石原)	21:15~22:00 ピラティス (栗田)	21:15~22:00 マスターズスイム ※スタート (山崎)
22:00					21:30~22:30 HIPHOP (関谷)					
22:30										

時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	
9:00										9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ (川井)			9:30~9:50 おはようストレッチ (西尾)						
10:00										
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ (永峰)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛寛)	10:00~10:30 アクアウォーキング (日野)	10:15~11:00 かんたんステップ (生田)	10:15~11:00 ハタヨガ (大西)					
11:00			ベビー ※1~4コースのみ 使用します							
11:30	11:15~11:45 はじめてステップ (永峰)	11:15~12:00 ピラティス (川村)	10:45~11:15 中級2泳法 (日野)	11:15~12:00 グループグループ (森岡)	11:15~11:45 はじめてエアロ (宮尾)	11:40~12:10 アクアピクス (浦山)		11:00~11:45 ボディコンバット (渡部)	11:00~11:45 フィギュアB (瀬近)	こども スイミング 9:30~14:00 ※10:45~14:00 1~5コースのみ 使用します。
12:00										
12:30	12:15~13:00 グループグループ (永峰)			12:15~12:45 ボディコンバット (渡部)	12:15~13:00 オリジナルエアロ (森岡)	12:20~12:50 初級パタフライ (日野)		12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (瀬近)	
13:00										
13:30	13:15~14:00 かんたんステップ (堀田)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ (森岡)	13:15~13:45 はじめて平泳ぎ (堀内)	13:15~14:15 ヒーリングヨガ (廣江)				13:15~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:30 自力整体 (森岡 泰)	
14:00										
14:30	14:15~15:00 かんたんエアロ (森岡)	14:15~15:00 身体機能改善運動 (堀田)	14:15~14:45 アクアピクス (宮尾)	14:45~15:30 ユーバウンド (栗田)				14:30~15:15 ピラティス (小倉)		14:15~14:45 初級クロール (日野)
15:00										15:00~15:30 アクアピクス (渡部)
15:30	15:15~16:15 バレエ (阿部)			15:45~16:45 ボディアタック (栗田)				15:30~16:15 ユーバウンド (秋月)	15:30~16:30 ヴィンヤサヨガ (杉山)	
16:00		こども 体育スクール 15:00~19:00	こども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~3コースのみ 使用します		こども 体育スクール 13:00~19:00	こども スイミング 13:00~19:30 ※19:30~19:30 1~3コースのみ 使用します。				
17:00										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:15~20:00 HIPHOP (佐野)		19:15~20:15 ボディステップ (金谷)						
20:00										
20:30	20:15~21:00 グループグループ (森岡)	20:15~21:00 ピラティス (瀬近)	20:30~21:00 初級2泳法 (山崎)	1月 パタフライ 2月 平泳ぎ 3月 パタフライ		20:00~20:30 初級フインスイム (出海)				
21:00										
21:30	21:15~22:00 ボディコンバット (栗田)	21:15~22:00 ストレッチーズ (森岡)	21:15~21:45 初級2泳法 (山崎)	1月 クロール 2月 青泳ぎ 3月 クロール						
22:00										
22:30										

第2プールは常時
ご利用できます