

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(宮尾)		9:30~10:00 初級青泳ぎ(山崎)
10:00			
10:30	10:15~11:00 ZUMBA (伊藤)	10:15~11:00 自力整体 (森岡 泰)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00	11:15~11:45 はじめてエアロ (生田)	11:15~12:00 ストレッチーズ (佐川)	
11:30			J ※1, 2コースのみ 使用します
12:00			
12:30	12:15~13:00 オリジナルエアロ (中村)		12:15~13:00 マスターズスイム ※スタート (山崎)
13:00			
13:30	13:15~14:00 メガダンス (中村)	13:15~14:00 ストレッチーズ (白石)	13:15~13:45 アクアウォーキング (宮尾)
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(澤近)
15:00			
15:30	15:15~16:15 フラダンス (狩郷)		子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します
16:00			
17:00		子ども 体育スクール 15:00~19:00	
18:00			
19:00			
19:30	19:15~20:00 リトモス (佐川)	19:15~20:00 はじめてピラティス (川村)	
20:00			20:00~20:30 初級クロール(日野)
20:30	20:15~21:00 ファイトウ (松本)	20:15~21:00 はじめてヨガ (杉山)	20:45~21:15 アクアピクス(生田)
21:00			
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド (袋瀬)	21:15~21:45 フィギュア8 (澤近)	21:30~22:15 マスターズスイム (日野)
22:00			
23:00			

水曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30		9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)
10:15	10:15~11:00 かんたんエアロ (小倉)	10:00~10:30 はじめてクロール(澤近)
		10:45~11:15 アクアウォーキング (山崎)
11:15	11:15~12:00 グループグループ (森岡)	11:15~11:45 フィギュア8 (澤近)
		11:30~12:00 初級平泳ぎ(山崎)
12:15	12:15~13:00 スピリチュアルヨガ (白石)	
13:15	13:15~14:00 グループパワー (瀬田)	13:15~13:45 はじめてエアロ (岡本)
		13:15~13:45 中級クロール(出海)
14:15	14:15~15:00 かんたんエアロ (岡本)	14:15~15:00 ピラティス (栗田)
		14:15~14:45 アクアピクス (渡部)
15:15	15:15~16:00 かんたんステップ (塩田)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)
16:15	16:15~17:25 社交ダンス (山下)	
		子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します
17:00		子ども 体育スクール 16:00~19:00
18:00		
19:00		
19:30	19:15~20:00 メガダンス (中村)	19:15~20:00 ストレッチーズ (白石)
20:00		
20:30	20:15~21:00 ZUMBA (塩田)	20:15~21:00 美ボディワークアウト (中村)
21:00		20:45~21:15 はじめてプール(出海)
21:30	21:15~22:00 オリジナルエアロ (塩田)	21:30~22:30 HIPHOP (関谷)
22:00		
23:00		

木曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール1	
			9:00
9:30		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	9:30
			10:00
10:15	10:15~10:45 ZUMBA GOLD (野村)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:00	10:15~11:00 美ボディワークアウト (中村)		J ※1, 2コースのみ 使用します
11:30			11:30
12:00	11:15~12:00 リトモス (中村)	11:15~12:00 はじめてヨガ (杉山)	12:00
			12:30
12:30	12:15~13:00 ユーバウンド (栗田)	12:15~12:45 ウォーターバレエ (秋月)	12:30
			13:00
13:15	13:15~14:00 ZUMBA (石原)	13:15~13:45 ひめトレ (松本)	13:30
		13:15~13:45 アクアピクス(小中)	14:00
14:15	14:15~15:00 グループセンチジャー (西尾)	14:15~15:00 青盤エクササイズ (松本)	14:30
			15:00
15:15	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	15:30
16:00			子ども 体育スクール 15:00~19:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
19:30	19:15~20:00 ユーバウンド (渡部)	19:15~20:00 自力整体 (森岡)	19:30
20:00			20:00
20:30	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		20:45~21:15 初級平泳ぎ(山崎)	21:00
21:30	21:15~22:00 ZUMBA (石原)	21:15~22:00 グループセンチジャー (西尾)	21:30
22:00		21:30~22:00 中級4泳法(山崎)	22:00
		1. 1. クロール 2. 2. 平泳ぎ 3. 3. 背泳ぎ 4. 4. バタフライ 5. 5. おまかせ	23:00

金曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30		
10:00	10:00~10:30 アクアウォーキング (日野)	
10:30		10:45~11:15 中級4泳法 (日野)
11:00	11:15~12:00 からだ機能改善運動 (瀬田)	11:30~12:00 アクアピクス(永峰)
12:00		
12:30	12:15~13:00 ピラティス (川村)	
13:00		
13:30	13:15~14:00 グループグループ (永峰)	13:15~13:45 はじめてクロール (堀内)
14:00	14:15~14:45 はじめてステップ (永峰)	14:15~14:45 初級青泳ぎ(堀内)
15:00		
15:30	15:15~16:15 バレエ (阿部)	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
19:30	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:15~20:00 HIPHOP (日野)
20:00		
20:30	20:15~21:00 グループグループ (森岡)	20:15~20:45 アクアウォーキング (山崎)
21:00		
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド (栗田)	21:15~21:45 はじめてエアロ (澤近)
22:00		
23:00		

土曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30		9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)
10:15	10:15~11:00 かんたんステップ (佐川)	10:15~11:00 ハタヨガ (大西)
		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:15	11:15~12:00 リトモス (佐川)	11:40~12:10 アクアピクス(秋月)
12:00	12:15~13:00 ユーバウンド (袋瀬)	12:20~12:50 初級バタフライ(日野)
13:00		
13:30	13:15~14:00 ファイトウ (松本)	
14:00	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)	
15:00	15:15~16:00 ストレッチーズ (白石)	
16:00	16:15~17:15 ボディアタック (栗田)	
17:00		
18:00		
19:00		
19:30	19:15~20:15 ボディステップ (金谷)	
20:00		20:00~20:30 ワンポイント(出海)
21:00		
22:00		
23:00		

日曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール1	
			9:00
			9:30
			10:00
			10:30
11:00	11:00~11:45 ボディステップ (生田)	11:00~11:45 フィギュア8 (澤近)	11:00
			11:30
12:00	12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (澤近)	12:00
			12:30
13:15	13:15~14:00 グループセンチジャー (西尾)	13:15~14:00 自力整体 (森岡 泰)	13:00
			14:00
14:15	14:15~15:00 ユーバウンド (秋月)	14:15~15:00 ピラティス (小倉)	14:30
			15:00
15:15	15:15~16:15 グループパワー (小倉)	15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ (杉山)	15:30
			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
19:00			19:00
20:00			20:00
21:00	第2プールは常時 ご利用できます		21:00
22:00			22:00
23:00			23:00