

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(土山)		9:30~10:00 初級クロール(山崎)	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(宮尾)		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	9:30				
10:00	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	10:15~11:00 かんたんエアロ (小倉)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:00~10:30 初級青泳ぎ(澤近)	10:15~11:00 美ボディワークアウト (中村)	10:15~10:45 ZUMBA GOLD(野村)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:00				
11:00	11:15~12:00 グループセンチ (西尾)	11:15~11:45 はじめてエアロ(生田)		J ※1.2コースのみ使用します	11:15~12:00 グループグルーブ (森岡)	11:15~11:45 ストレッチボール(土山)	10:45~11:15 水中ウォーキング(山崎)	11:15~12:00 リトモス (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	11:00		
12:00	12:15~13:00 オリジナルエアロ (中村)				12:15~12:45 ウェーブストレッチ(白石)		11:30~12:00 はじめてクロール(山崎)	12:15~12:45 ユーバウンド(渡部)			12:15~12:45 水中ウォーキング(秋月)	12:00		
13:00	13:15~14:00 メガダンス (中村)	13:15~14:00 美ボディメイクヨガ (白石)	13:15~13:45 はじめてクロール(西尾)	13:15~14:00 グループセンチ (西尾)	13:15~13:45 はじめてエアロ(岡本)	13:15~13:45 ウォーターバレー(池田)	13:15~14:00 ZUMBA (石原)	13:15~13:45 ひめトレ(松本)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	13:00				
14:00	14:15~15:00 フィギュア8 (澤近)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 中級4泳法(日野)	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 初級平泳ぎ(筒井)	14:15~15:00 グループパワー (稲垣)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~15:00 マスターズスイム※スタート (筒井)	14:00				
15:00	15:15~16:15 フラダンス (狩郷)	子ども 体育スクール 15:00~19:00	1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 おまかせ	15:15~16:00 ユーバウンド (塩田)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)	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	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)	子ども 体育スクール 15:00~19:00	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	15:00				
16:00					16:15~17:25 社交ダンス (山下)		子ども 体育スクール 16:00~19:00							16:00
17:00														
18:00	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:15~20:00 はじめてピラティス (川村)		19:15~20:00 ZUMBA (塩田)	19:15~20:00 美ボディワークアウト (中村)		19:15~20:00 ボディアタック (栗田)	19:15~20:00 自力整体 (森岡)		18:00				
19:00										19:00				
20:00	20:15~21:00 ファイトウ (伊藤)	20:15~21:00 はじめてヨガ (杉山)	20:00~20:30 初級クロール(秋月)	20:15~21:00 メガダンス (中村)	20:15~21:00 ウェーブリングヨガ (白石)		20:15~21:00 かんたんステップ (織田)	20:15~21:00 メガダンス (石原)	20:00~20:30 アクアピクス(渡部)	20:00				
21:00	21:15~22:00 ZUMBA (野村)	21:15~21:45 フィギュア8(澤近)	20:45~21:15 アクアピクス(生田)	21:15~22:00 ユーバウンド (袋瀬)	21:30~22:30 HIPHOP (関谷)	20:45~21:15 水中ウォーキング(土山)	21:15~22:15 オリジナルエアロ (織田)	21:15~22:00 グループセンチ (西尾)	20:45~21:15 はじめてプール(山崎)	21:00				
22:00			21:30~22:00 初級青泳ぎ(秋月)			21:30~22:00 はじめて背泳ぎ(日野)			21:30~22:00 中級4泳法(山崎)	22:00				
23:00									1週目 クロール 2週目 平泳ぎ 3週目 背泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 おまかせ	23:00				

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(渡部)			9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)						9:30		
10:00	10:15~11:00 からだ機能改善運動 (織田)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛寛)	10:00~10:30 水中ウォーキング(日野)	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:00~10:45 ハタヨガ (大西)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します			子ども スイミング 9:30~14:00 ※12:45~14:00 1~4コースのみ 使用します	10:00		
11:00	11:15~12:00 かんたんステップ (織田)	11:15~11:45 はじめてエアロ(川村)	10:45~11:15 インターバルスイム(日野)	11:00~11:45 リトモス (佐川)	11:00~11:30 はじめてエアロ(森岡)			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	
12:00	12:15~13:00 ピラティス (川村)		11:30~12:00 アクアピクス(永峰)		12:00~12:45 オリジナルエアロ (森岡)		11:40~12:10 アクアピクス(筒井)	12:00~13:00 ZUMBA (野村)		12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (澤近)	12:00	
13:00	13:15~14:00 グループグルーブ (永峰)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ (森岡)	13:15~13:45 初級クロール(秋月)	13:15~14:00 ファイトウ (松本)	子ども 体育スクール 13:00~19:00	12:20~12:50 初級バタフライ(筒井)	13:15~14:00 グループセンチ (西尾)	13:15~14:00 自力整体 (森岡 泰)	13:15~14:45 アクアピクス(宮尾)	13:00		
14:00	14:15~14:45 はじめてステップ(永峰)	14:15~15:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	14:15~14:45 アクアピクス(秋月)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)				14:15~15:00 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (小倉)	14:00		
15:00	15:15~16:15 バレエ (阿部)	子ども 体育スクール 15:00~19:00	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	15:15~16:00 HIPHOP (佐野)		子ども スイミング 13:00~19:30 ※18:30~19:30 1~3コースのみ 使用します		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)	15:00~15:30 初級クロール(筒井)	15:00	
16:00					16:15~17:15 ボディアタック (栗田)							16:00
17:00												
18:00										18:00		
19:00	19:15~20:00 リトモス (佐川)	19:15~19:45 はじめてエアロ(森岡)		19:15~20:15 ボディステップ (金谷)						19:00		
20:00	20:15~21:00 グループグルーブ (森岡)	20:15~20:45 バランストレーニング(佐川)	20:15~20:45 はじめてクロール(澤近)			20:00~20:45 マスターズスイム (日野)			第2プールは常時 ご利用できます	20:00		
21:00	21:15~22:00 ユーバウンド (栗田)	21:15~22:00 ピラティス (澤近)	21:15~21:45 初級平泳ぎ(山崎)							21:00		
22:00										22:00		