

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
30	9:30~9:50 おはようストレッチ(渡部)		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(西尾)			9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	30
10:00										10:00
30	10:15~10:45 はじめてステップ(生田)	10:15~11:00 自力整体 (森岡 泰)		10:15~11:00 かんたんエアロ (小倉)	10:15~11:00 青盤エクササイズ (松本)		10:00~10:30 アクアピクス(秋月)	10:15~11:00 オリジナルエアロ (中村)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛寛)	30
11:00			ベビー ※1~4コースのみ使用します				10:45~11:15 はじめてクロール(秋月)			11:00
30	11:15~12:00 ZUMBA (伊藤)	11:15~12:00 ルーシーダットン (白石 秀)	J ※1, 2コースのみ使用します	11:15~12:00 groove (森岡)	11:15~11:45 ウエストシェイプ(西尾)		11:30~12:00 初級青泳ぎ(秋月)	11:15~12:00 RITMOS (中村)	11:15~11:45 ストレッチボール(宮尾)	30
12:00										12:00
30	12:15~13:00 チャレンジステップ (中村)	12:15~12:45 ウェーブストレッチ(白石)	12:15~12:45 アクアピクス(生田)	12:15~13:00 ハタヨガ (杉山)				12:15~13:00 RADICAL USOUND (栗田)	12:15~12:45 ウォーターノル(秋月)	30
13:00										13:00
30	13:15~14:00 RADICAL USOUND (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(日野)	13:15~13:45 はじめてステップ(岡本)	13:15~14:00 ZUMBA (塩田)	13:15~13:45 ワンポイントスイム(山崎)	13:15~13:45 ラテンエクササイズコンサルサ (藤山)	13:15~13:45 ひめトレ(松本)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	30
14:00										14:00
30	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 初級バタフライ(筒井)	14:15~15:00 かんたんエアロ (岡本)	14:15~15:00 ピラティス (栗田)	14:15~15:00 マスターズスイム ※スタート (日野)	14:15~15:00 かんたんエアロ (藤山)	14:15~15:00 青盤エクササイズ (松本)	14:15~14:45 中級4泳法(山崎)	30
15:00										15:00
30	15:15~16:15 フラダンス (狩野)			15:15~16:00 RADICAL USOUND (塩田)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)			15:15~16:15 ハタヨガ (大西)		30
16:00										16:00
30		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 1~4コースのみ使用します	16:15~17:25 社交ダンス (山下)	こども 体育スクール 16:00~19:00	こども 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		こども 体育スクール 15:00~20:00	こども 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	30
17:00										17:00
30										30
18:00										18:00
30										30
19:00										19:00
30										30
20:00	19:45~20:30 POWER (宮尾)	19:45~20:30 RITMOS (佐川)	20:00~20:30 初級クロール(日野)	19:45~20:30 かんたんステップ (中村)	19:45~20:30 ZUMBA (塩田)		19:30~20:30 BODYATTACK (栗田)		20:00~20:30 アクアピクス(渡部)	20:00
21:00	20:45~21:30 RADICAL FIGHTPAD (伊藤)	20:45~21:30 はじめてヨガ (杉山)	20:45~21:15 アクアピクス(生田)	20:45~21:30 RADICAL MEGRONZ (中村)	20:45~21:30 ウェーブリングヨガ (白石)	20:40~21:10 はじめてプール(日野)	20:45~21:30 かんたんステップ (藤山)	20:45~21:30 ZUMBA (石原)	20:45~21:15 はじめてクロール(山崎)	21:00
22:00	21:45~22:30 ZUMBA (野村)	21:45~22:30 ピラティス (澤近)	21:30~22:00 初級バタフライ(筒井)	21:45~22:30 RADICAL USOUND (袋瀬)	21:45~22:45 HIPHOP (関谷)	21:20~21:50 中級4泳法(日野)	21:45~22:45 オリジナルエアロ (藤山)	21:45~22:30 FIGHTPAD (松本)	21:30~22:00 初級平泳ぎ(山崎)	22:00
23:00										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
30	9:30~9:50 おはようストレッチ(片岡)			9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)						30
10:00										10:00
30	10:15~10:45 はじめてエアロ(川村)	10:15~11:00 からだ機能改善運動 (藤田)	10:00~10:30 水中ウォーキング(筒井)	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:00~10:45 ハタヨガ (大西)		10:15~10:45 ストレッチ(渡部)			30
11:00										11:00
30	11:15~12:00 かんたんステップ (藤田)	11:15~12:00 ピラティス (川村)	10:45~11:15 インターバルスイム (筒井)	11:00~11:45 RITMOS (佐川)	11:00~11:30 はじめてエアロ(藤岡)		ベビー ※1~4コースのみ使用します	11:00~11:45 フィギュア8 (澤近)	こども 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	30
12:00										12:00
30	12:15~13:00 groove (永峰)			12:15~13:00 RADICAL USOUND (袋瀬)	12:00~12:45 オリジナルエアロ (藤岡)	11:40~12:10 アクアピクス(澤近)	12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN(澤近)		30
13:00										13:00
30	13:15~13:45 はじめてステップ(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(西尾)	13:15~14:00 ZUMBA (野村)			13:15~14:00 BODYSTEP (生田)	13:15~14:00 自力整体 (森岡 泰)		30
14:00										14:00
30	14:15~15:00 POWER (藤田)	14:15~15:00 かんたんダンスエアロ (藤岡)	14:15~14:45 アクアピクス(永峰)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)			14:15~15:00 RADICAL USOUND (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (小倉)	14:15~14:45 アクアピクス(宮尾)	30
15:00										15:00
30	15:15~16:15 バレエ (阿部)	こども 体育スクール 15:00~20:00	こども 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)	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 ※18:30~19:30 1~3コースのみ使用します	15:15~16:15 POWER (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(日野)	30
16:00										16:00
30				16:15~17:00 BODYATTACK (栗田)						30
17:00										17:00
30										30
18:00										18:00
30										30
19:00										19:00
30				19:15~20:15 BODYSTEP (金谷)	19:15~20:00 自力整体 (森岡 泰)					30
20:00										20:00
30	20:00~20:30 アディダスGYM&RUN(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	30
21:00	20:45~21:30 RADICAL USOUND (栗田)	20:45~21:15 はじめてエアロ(藤岡)	20:45~21:15 中級クロール(山崎)							21:00
22:00	21:45~22:30 groove (森岡)	21:45~22:30 フィギュア8 (澤近)	21:30~22:00 はじめて青泳ぎ(山崎)							22:00
23:00										23:00