

時間	月曜日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (渡部)		9:30~10:00 アクアビクス (山崎)
10:00			
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ (木下)	10:15~11:00 ZUMBA (伊藤)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00			
11:30	11:15~12:00 自力整体 (藤岡)	11:30~12:15 アクティヨガ (中村)	
12:00			
12:30			
13:00		12:45~13:30 メガダンス (中村)	
13:30	13:15~14:00 アースヨガ (長尾)		13:15~13:45 インターバル (山崎)
14:00			
14:30	14:30~15:15 ピラティス (川村)	14:15~15:00 かんたんエアロ (秋月)	14:15~14:45 アクアビクス (川井)
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00		16:00~18:15 子ども 体育スクール	15:00~18:15 子ども スイミング
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15~20:00 オキシジェノ (滝近)	19:30~20:15 メガダンス (中村)	
19:30			
20:00	20:30~21:15 アースヨガ (川井)	20:45~21:30 ボディコンバット (栗田)	20:00~20:30 アクアビクス (秋月)
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	水曜日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (長尾)		
10:00			
10:30	10:15~11:00 ウェープリングヨガ (藤岡)	10:00~10:45 ZUMBA (野村)	10:15~10:45 アクアビクス (吉平)
11:00			
11:30	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (藤岡)	11:15~12:00 オキシジェノ (滝近)	11:00~11:30 はじめてクロー (日野)
12:00			
12:30			12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (日野)
13:00	13:15~13:45 バランストレーニング (長尾)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西園)	13:30~14:00 アクアウォーキング (西原)
13:30			
14:00			
14:30	14:30~15:15 ボディコンバット (渡部)	14:30~15:15 フラダンス (狩野)	14:15~14:45 初級クロー (堀内)
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15~20:00 ZUMBA (和家)	19:30~20:15 オリジナルエアロ (中村)	
19:30			
20:00	20:30~21:15 グループパワー (榎垣)	20:45~21:30 リトモス (佐川)	20:30~21:00 アクアビクス (西尾)
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	木曜日			時間
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	
9:00				9:00
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (川井)			9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 かんたんステップ (中村)	10:15~10:45 バランストレーニング (藤山)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:00				11:00
11:30	11:30~12:15 アースヨガ (長尾)	11:15~12:00 かんたんエアロ (中村)		11:30
12:00				12:00
12:30				12:30
13:00		12:45~13:30 ZUMBA (石原)		13:00
13:30	13:15~13:45 はじめてエアロ (木下)		13:15~13:45 アクアビクス (小中)	13:30
14:00				14:00
14:30	14:15~15:00 グループパワー (増岡)	14:15~15:00 オキシジェノ (吉平)	14:00~14:30 中級2泳法 (山崎)	14:30
15:00			10月 青泳ぎ 11月 クロー 12月 青泳ぎ	15:00
15:30	15:30~16:30 有料レッスン メガダンス (佐川)		子ども スイミング 15:00~18:15	15:30
16:00			子ども 体育スクール 16:00~19:15	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	19:45~20:30 ユーバウンド (栗田)	19:30~20:15 ストレッチ (吉住)		19:00
19:30				19:30
20:00	21:00~21:45 ZUMBA (藤井)	20:45~21:30 ボディコンバット (金谷)	20:00~20:30 アクアビクス (日野)	20:00
20:30			20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (日野)	20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30

時間	金曜日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (吉住)		
10:00			
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (藤岡)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (吉住)	10:15~10:45 はじめてバタフライ (堀内)
11:00			
11:30	11:15~12:00 ピラティス (川村)	11:15~12:00 かんたんエアロ (藤岡)	11:00~11:30 初級クロー (堀内)
12:00			
12:30	12:30~13:15 かんたんステップ (栗田)		12:15~13:00 有料レッスン クロー・青泳ぎ (山崎)
13:00			
13:30	13:45~14:30 アースヨガ (川井)	13:45~14:30 かんたんエアロ (藤岡)	13:15~13:45 アクアビクス (渡部)
14:00			
14:30			14:15~14:45 初級青泳ぎ (川連)
15:00	15:00~16:00 有料レッスン リトモス (中村)	15:15~16:00 バレエ (阿部)	子ども スイミング 15:00~18:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:15~20:00 ボディステップ (金谷)	19:00~19:45 オキシジェノ (吉平)	
19:30			
20:00	20:30~21:15 かんたんダンスエアロ (藤岡)	20:15~21:00 HIP HOP (佐野)	20:30~21:00 中級2泳法 (山崎)
20:30			
21:00			
21:30	21:30~22:15 有料レッスン 上達HIPHOP (佐野)		10月 バタフライ 11月 平泳ぎ 12月 バタフライ
22:00			
22:30			

時間	土曜日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (藤山)		9:30~10:00 アクアビクス (西尾)
10:00			
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ (秋月)	10:00~10:45 リトモス (佐川)	ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:00			
11:30	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (藤岡)		
12:00			
12:30	12:45~13:30 ZUMBA (藤井)		
13:00			
13:30			
14:00	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
14:30			
15:00	15:15~16:00 HIP HOP (関谷)		子ども 体育スクール 11:15~19:15
15:30			
16:00	16:30~17:15 ボディコンバット (栗田)		子ども スイミング 13:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	18:00~19:00 有料レッスン ボディコンバット (金谷)		
18:30			
19:00	19:30~20:15 ユーバウンド (渡部)		
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	日曜日			時間
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30	11:00~11:45 メガダンス (石原)		子ども スイミング 9:15~11:30 ※10:30~13:30 1~5コースのみ 使用します	11:30
12:00				12:00
12:30	12:15~13:00 オキシジェノ (滝近)	12:00~12:45 ZUMBA (野村)		12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:00 自力整体 (藤岡)		13:30
14:00				14:00
14:30	14:45~15:30 ユーバウンド (秋月)	14:30~15:15 ハタヨガ (吉住)	14:15~14:45 アクアビクス (増岡)	14:30
15:00			15:00~15:30 初級クロー (日野)	15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30

第2プールは常時
ご利用できます