

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:15~9:35 おはようストレッチ(大串)		
10:00			
10:30	10:15~11:00 ハタヨガ(大西)		10:30~11:30 ベビースイミング(1・2コース)
11:00			
11:30	11:30~12:00 はじめてステップ(川村)		
12:00			
12:30	12:30~13:00 グループフィット(横川)		12:30~13:00 アクアピクス(川村)
13:00			13:15~13:45 流水(出海)
13:30			
13:45	13:45~14:15 骨盤体操(松本)		14:15~14:45 はじめてジョーギング(出海)
14:00			
14:45	14:45~15:30 太極扇(鏡貴)		
15:00			
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			
19:00			チャレンジスイミング 18:30~19:30 (1・2コース)
19:30	19:15~20:00 グループフィット(横川)	9月 平泳ぎ 10月 バタフライ	19:45~20:15 初級2泳法(川運)
20:00			
20:30	20:30~21:15 ユーバウンド(袋瀬)	20:15~21:00 スピリチュアルヨガ(白石)	20:30~21:00 水中運動(横川)
21:00			21:00~21:30 フィン使用(1・2コース)
22:00			
23:00			

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:15~9:35 ストレッチボール(金子)		
10:00			
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ(佐川)		9:45~11:10 幼稚園スイミング(1・2コース)
11:00			
11:30	11:15~12:00 リトモス(佐川)	11:20~12:05 ベビー 体操教室	
12:00			12:15~12:45 流水(金子)
12:30	12:30~13:15 PHIピラティス(國廣)		13:15~13:45 アクアピクス(小中)
13:00			
13:45	13:45~14:15 スンバ ゴールド(徳森)		14:15~14:45 初級クロール(嶋本)
14:00			
14:45	14:45~15:30 フラダンス(光宗)		
15:00			
16:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)
17:00			
18:00			
19:00			選手育成スイミング 18:30~20:00 (1~4コース)
19:30	19:15~20:00 ウェービング ヨガ(森岡)	19:15~19:45 なつメロピクス(田中)	
20:00			
20:30	20:30~21:15 かんたんHIPHOP(森岡)	20:15~20:45 リラクゼーション(横川)	20:30~21:15 ロングスイム(白石)
21:00			
22:00			
23:00			

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30	9:15~9:25 ラジオ体操(原)		9:15~9:30 ウォーキング(横川)	9:30
10:00			9:30~10:00 はじめてスイム(横川)	10:00
10:30	10:00~10:45 かんたんステップ(佐川)		10:30~11:30 ベビースイミング(1・2コース)	11:00
11:00				11:00
11:30	11:15~11:45 ストレッチ(横川)		11:45~12:15 水中運動(嶋本)	12:00
12:00				12:00
12:30	12:15~12:45 ユーバウンド(栗田)			13:00
13:00			13:15~13:45 初級背泳ぎ(横川)	13:30
13:30	13:15~14:00 ハタヨガ(宇都宮)			14:00
14:00			14:15~14:45 あこがれメドレー(嶋本)	14:30
14:30	14:30~15:15 かんたんダンスエアロ(森岡)			15:00
15:00				15:00
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)	16:00
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30			17:00
18:00				18:00
19:00			選手育成スイミング 18:30~20:00 (1~4コース)	19:00
19:30	19:15~20:00 フィギュア8(澤近)	19:15~20:00 フラダンス(光宗)		19:30
20:00				20:00
20:30	20:30~21:15 リトモス(佐川)	20:30~21:00 はじめてヨガ(生田)	20:30~20:50 水中運動(白石)	20:30
21:00			20:50~21:20 ポイントスイム(白石)	21:00
21:30			21:20~22:00 フィン使用(1・2コース)	21:30
22:00				22:00
23:00				23:00

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:15~9:25 ラジオ体操(原)		
10:00	10:00~10:30 スンバ ゴールド(野村)		9:45~11:10 幼稚園スイミング(1・2コース)
11:00	11:00~11:30 グループパワー(大串)	11:15~12:00 ベビー 体操教室	11:30~12:15 マスターズ ※スタート含む(川運)
12:00	12:00~12:20 ストレッチボール(原)		
13:00	12:45~13:15 アディダスGYM&RUN(大串)		13:00~13:30 初級平泳ぎ(澤近)
14:00	13:45~14:30 スンバ(伊藤)		14:00~14:30 流水(金子)
15:00	15:00~15:45 入門フラメンコ(高路)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			
19:00			選手育成スイミング 18:30~19:30 (1~4コース)
19:30	19:15~20:00 ユーバウンド(栗田)		
20:00			
20:30	20:30~21:15 グループパワー(大串)	20:15~20:45 ストレッチボール(増岡)	20:30~21:15 マスターズ(白石)
21:00			
22:00			
23:00			

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:15~9:25 ラジオ体操(増岡)		
10:00	10:00~10:45 骨盤体操(松本)		
11:00			10:30~11:30 ベビースイミング(1・2コース)
11:30	11:15~12:00 フィギュア8(澤近)		11:40~12:10 アクアピクス(増岡)
12:00			12:20~12:50 初級バタフライ(川運)
13:00	12:30~13:15 アディダスGYM&RUN(大串)		
14:00	13:45~14:30 ボディメンテナンス(得居)		
15:00	15:00~15:45 リトモス(佐川)		こども スイミング 13:00~18:30 (全コース)
16:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
17:00			
18:00			
19:00	19:00~19:45 ヒーリングヨガ(廣江)	9月 クロール 10月 背泳ぎ	選抜スイミング 18:30~19:30 (1~3コース)
20:00			19:45~20:15 初級2泳法(横川)
21:00			
22:00			
23:00			

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00				10:00
10:30	10:15~11:00 自力整体(森岡 泰)		こども スイミング 9:40~12:00 (1~4コース)	11:00
11:00				11:00
11:30	11:30~12:15 ハタヨガ(大西)			12:00
12:00				12:00
12:30	12:45~13:30 なつメロピクス(田中)	9月 背泳ぎ 10月 クロール	13:30~14:00 はじめて2泳法(川運)	13:30
14:00	14:00~14:30 スンバ(田中)		14:30~15:00 腰痛水泳(出海)	14:30
15:00	15:00~15:45 グループパワー(横川)		15:10~16:00 フィン使用(1・2コース)	15:30
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				20:00
21:00				21:00
22:00				22:00
23:00				23:00