

時間	月曜日			水曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00							9:00
9:30	9:30~9:50 ストレッチボール(原)			9:30~9:40 ラジオ体操(青野)			9:30
10:00							10:00
10:30	10:10~10:55 ハタヨガ (森岡憲)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)	10:10~10:40 はじめてステップ (佐川)		9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)	10:30
11:00				11:00~11:45 リトモス (佐川)			11:00
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ (川村)				11:20~12:05 ベビー 体操教室	11:30~12:00 流水 (金子)	11:30
12:00							12:00
12:30	12:30~13:00 アディダスジム&ラン (大車)		12:20~12:50 アクアピクス (川村)	12:30~13:15 PHIピラティス (園廣)			12:30
13:00							13:00
13:30	13:20~14:05 太極拳 (盛貴)		13:30~14:00 流水 (濱岡)	13:35~14:05 ズンバ ゴールド (徳森)		13:30~14:00 アクアヌードル (嶋本)	13:30
14:00							14:00
14:30	14:25~15:10 ボディ コンディショニング (松本)		14:15~14:45 初級クロール (出海)	14:25~15:10 フラダンス (川野)		14:15~14:45 初級背泳ぎ (金子)	14:30
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00	16:30~18:30 子ども 体育スクール		15:00~16:00 16:00~18:30 子ども スイミング (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)	16:30~18:30 子ども 体育スクール		15:00~16:00 16:00~18:30 子ども スイミング (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)	17:00
18:00							18:00
19:00	19:00~19:45 ピラティス (川村)		18:30~19:30 チャレンジスイミング (1・2コース)	19:00~19:45 フラダンス (川野)		18:30~19:30 選手育成選抜 スイミング (全コース)	19:00
20:00	20:00~20:45 ズンバ (和氣)	1抽選 背泳ぎ 2週目 クロール 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 おまかせ	19:45~20:05 はじめてクロール(川連)	20:00~20:45 かんたんエアロ (森岡)		19:30~20:00 選手 (1~4コース)	20:00
21:00	21:00~21:45 グループファイト (横川)		20:15~20:45 初級4泳法(川連)	21:00~21:45 かんたんHIPHOP (森岡)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)	21:00
22:00							22:00
23:00							23:00

時間	金曜日			土曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00							9:00
9:30	9:30~9:40 ラジオ体操(原)			9:30~9:50 おはようストレッチ(大車)			9:30
10:00							10:00
10:30	10:00~10:30 ズンバ ゴールド (野村)		9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)	10:10~10:55 ボディ コンディショニング (松本)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)	10:30
11:00	10:50~11:20 グループパワー (大車)						11:00
11:30		11:15~12:00 ベビー 体操教室	11:00~11:45 マスターズ ※スタート含む (川連)	11:15~12:00 ユーバウンド (袋瀬)	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	11:40~12:10 初級2泳法 (濱岡)	11:30
12:00	11:40~12:00 ストレッチボール(原)					12:20~12:50 アクアピクス (袋瀬)	12:00
12:30	12:30~13:15 フィギュア8 (澤近)		12:00~12:45 有料レッスン 「基本泳法」 (濱岡)	12:30~13:15 グループファイト (横川)			12:30
13:00							13:00
13:30	13:35~14:20 ズンバ (伊藤)		13:10~13:40 初級クロール (嶋本)	13:35~14:05 バランストレーニング (佐川)			13:30
14:00							14:00
14:30	14:40~15:25 オキシジェン (大車)		14:00~14:30 アクアピクス (小中)	14:25~15:10 有料レッスン メガダンス (佐川)			14:30
15:00							15:00
16:00							16:00
17:00	16:30~18:30 子ども 体育スクール		15:00~16:00 16:00~18:30 子ども スイミング (1~4コース) 16:00~18:30 (全コース)	16:30~18:30 子ども 体育スクール		15:00~16:00 フィン使用 (1・2コース)	17:00
18:00							18:00
19:00	19:00~19:45 ユーバウンド (栗田)		18:30~19:30 選手育成選抜 スイミング (全コース)	19:00~19:45 ヒーリングヨガ (廣江)		18:30~19:30 選抜スイミング (1~3コース)	19:00
20:00	20:00~20:45 オキシジェン (酒井)		19:30~20:00 選手 (1~4コース)			19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)	20:00
21:00	21:00~21:45 グループパワー (横川)		20:30~21:15 マスターズ (白石)				21:00
22:00							22:00
23:00							23:00

木曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール	
			9:00
			9:30
			10:00
			10:30
			11:00
			11:30
			12:00
			12:30
			13:00
			13:30
			14:00
			14:30
			15:00
			16:00
			17:00
			18:00
			19:00
			20:00
			21:00
			22:00
			23:00

日曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール	
			9:00
			9:30
			10:00
			10:30
			11:00
			11:30
			12:00
			12:30
			13:00
			13:30
			14:00
			14:30
			15:00
			16:00
			17:00
			18:00
			19:00
			20:00
			21:00
			22:00
			23:00