

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(奥蔵)		9:30~10:00 アクアピクス(CHIEMI)
10:00		10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)	
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ (木下)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00		11:00~11:45 アクティプロガ (HIROKO)	
11:30	11:15~12:00 自力整体 (森岡)		
12:00		12:15~13:00 メガダンス (HIROKO)	12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (忍)
13:00		13:15~14:00 アースヨガ (奥蔵)	13:15~13:45 インターバル(MIDORI)
14:00		14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 アクアピクス(西蔵)
15:00			子ども スイミング 15:00~18:15
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	
17:00			
18:00			
19:00		19:15~20:00 オキシジェン (澤近)	
19:30		20:00~20:30 アクアピクス(西蔵)	
20:00		20:15~21:00 ピラティス (澤近)	20:45~21:15 初級クロール(金子)
21:00		21:15~22:00 ユーバウンド (奥蔵)	

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(小林)		
10:00		10:00~10:45 ZUMBA (KOZUE)	10:15~10:45 アクアピクス(AYANE)
10:30	10:15~10:45 バランストレーニング (ITSUKI)		
11:00	11:00~11:45 オキシジェン (澤近)	11:15~12:00 ウェービングヨガ (森岡)	11:00~11:30 はじめてクロール(ITSUKI)
12:00		12:15~13:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	12:15~13:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (ITSUKI)
13:00	13:15~14:00 ユーバウンド (KEITA)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西蔵)	13:15~13:45 アクアオーキング (西蔵)
14:00	14:15~15:00 オキシジェン (AYANE)	14:30~15:15 フラダンス (狩野)	14:15~14:45 初級背泳ぎ(忍)
15:00			子ども スイミング 15:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	
17:00			
18:00			
19:00		19:30~20:00 はじめてステップ (HIRO)	
19:30		20:30~21:15 グループパワー (INA)	20:30~21:00 アクアピクス(西蔵)
20:00		20:45~21:30 リトモス (HIRO)	

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(AYANE)			9:30
10:00		10:00~10:45 ハタヨガ (小林)		10:00
10:30	10:15~11:00 チャレンジステップ (HIROKO)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:00		11:15~11:45 ウェーブストレッチ (吉住)		11:00
11:30		11:15~12:00 チャレンジエアロ (HIROKO)		11:30
12:00		12:15~13:00 ZUMBA (石原)	12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (MIDORI)	12:00
13:00	13:15~14:00 グループパワー (ITSUKI)	13:15~13:45 バランストレーニング (奥蔵)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	13:00
14:00	14:15~14:45 はじめてエアロ (木下)	14:15~15:00 ハタヨガ (吉住)	14:15~14:45 中級2泳法(MIDORI)	14:00
15:00			10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	15:00
16:00		子ども 体育スクール 16:00~19:15	子ども スイミング 15:00~18:15	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00		19:15~20:00 ユーバウンド (AYANE)		19:00
19:30		19:30~20:15 オリジナルエアロ ~HIROKO Style~ (HIROKO)	20:00~20:30 アクアピクス(ITSUKI)	19:30
20:00		20:20~20:50 はじめてエアロ (木下)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (ITSUKI)	20:00
21:00		21:20~22:05 ZUMBA (奥蔵)		21:00

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		10:00~10:45 アースヨガ (奥蔵)	10:15~10:45 はじめて平泳ぎ(忍)
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (HIRO)		
11:00		11:00~11:45 チャレンジエアロ (森岡)	11:00~11:30 初級クロール(忍)
11:30	11:15~12:00 ピラティス (川村)		
12:00		12:15~13:00 チャレンジステップ (奥蔵)	
13:00	13:15~14:00 ストレッチーズ (吉住)	13:15~14:00 かんたん横付エアロ (奥蔵)	13:15~13:45 アクアピクス(KEITA)
14:00		14:15~15:00 ハタヨガ (小林)	14:15~14:45 初級クロール(川津)
15:00		15:15~16:00 /L/E (阿部)	子ども スイミング 15:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	
17:00			
18:00			
19:00		19:30~20:15 オキシジェン (AYANE)	
19:30	19:15~20:00 ボタニカルステップ (金谷)		
20:00		20:30~21:15 HIP HOP (佐野)	20:30~21:00 ワンポイントスイム (MIDORI)
21:00			
22:00	21:30~22:15 有料レッスン 上達HIPHOP (佐野)		

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(西蔵)		9:30~10:00 アクアピクス(西蔵)
10:00		10:00~10:45 リトモス (HIRO)	
10:30	10:15~11:00 チャレンジエアロ (森岡)		ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:00		11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)	
12:00		12:45~13:30 ZUMBA (奥蔵)	12:15~12:45 アクアピクス(ITSUKI)
13:00		14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)	
14:00		15:15~16:00 HIP HOP (阿部)	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
15:00		16:30~17:15 ボタニカル (奥蔵)	
16:00			
17:00			
18:00			
19:00		19:30~20:15 ユーバウンド (KEITA)	

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		子ども 体育スクール 9:15~11:30		10:00
10:30			子ども スイミング 9:15~13:30 ※10:30~13:30 1~5コースのみ 使用します	10:30
11:00		11:00~11:45 メガダンス (石原)		11:00
12:00		12:00~12:45 ZUMBA (KOZUE)		12:00
13:00		13:15~14:00 自力整体 (森岡)		13:00
14:00		14:30~15:15 ハタヨガ (吉住)	14:15~14:45 アクアピクス(MIDORI)	14:00
15:00		15:45~16:30 ボタニカル (GAO)	15:00~15:30 初級2泳法(MIDORI)	15:00
16:00			10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	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

第2プールは常時
ご利用できます