

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)		9:30~10:00 アクアピクス(CHIEMI)
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ(木下)	10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:30	11:15~12:00 自力整体(森岡)	11:00~11:45 アクティブヨガ (HIROKO)	
12:30		12:15~13:00 Xガダンス (HIROKO)	12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ(恩)
13:30	13:15~14:00 アースヨガ(長尾)	13:15~14:00 ポテコン/ソット (KEITA)	13:15~13:45 インターバル(MIDORI)
14:30	14:15~15:00 ピラティス(川村)	14:15~15:00 チャレンジエアロ (HIRO)	14:15~14:45 アクアピクス(西尾)
15:30			こども スイミング 15:00~18:15
16:30		こども 体育スクール 16:00~18:15	
17:30			こども 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
18:30			
19:30	19:15~20:00 オキシジェン(薄近)	19:15~20:00 Xガダンス (HIROKO)	
20:30	20:15~21:00 ピラティス(薄近)	20:15~21:00 ポテコン/ソット (栗田)	20:00~20:30 アクアピクス(西原)
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド(栗田)		20:45~21:15 初級クロール(金子)

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(小林)		
10:30	10:15~10:45 バランストレーニング (ITSUKI)	10:00~10:45 ZUMBA (KOZUE)	10:15~10:45 アクアピクス(AYANE)
11:30	11:00~11:45 オキシジェン(薄近)	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)
12:30		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)
13:30	13:15~14:00 ユーバウンド (KEITA)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西岡)	13:15~13:45 アクアウォーキング(西原)
14:30	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(恩)
15:30			こども 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
16:30		こども 体育スクール 16:00~18:15	
17:30			
18:30			
19:30	19:30~20:00 はじめてステップ (HIRO)	19:30~20:15 オリジナルエアロ ~HIROKO Style~ (HIROKO)	
20:30	20:30~21:15 グループパワー (INA)	20:45~21:30 リトモス (HIRO)	20:30~21:00 アクアピクス(西原)

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(AYANE)			9:30
10:30	10:15~11:00 チャレンジステップ (HIROKO)	10:00~10:45 ハタヨガ (小林)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:30	11:15~11:45 ウェーブストレッチ (吉住)	11:15~12:00 チャレンジエアロ (HIROKO)		11:30
12:30		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)	12:30
13:30	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 (長尾)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	13:30
14:30	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)	14:30
15:30			10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	15:30
16:30		こども 体育スクール 16:00~19:15	こども スイミング 15:00~18:15	16:30
17:30				17:30
18:30				18:30
19:30	19:15~20:00 ユーバウンド (AYANE)	19:30~20:15 ストレッチーズ (吉住)	20:00~20:30 アクアピクス(ITSUKI)	19:30
20:30	20:20~20:50 はじめてエアロ (木下)	20:30~21:15 ポテコン/ソット (金谷)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (ITSUKI)	20:30
21:30	21:20~22:05 ZUMBA (KOZUE)			21:30

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(吉住)		
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (HIRO)	10:00~10:45 アースヨガ (長尾)	10:15~10:45 はじめて平泳ぎ(恩)
11:30	11:15~12:00 ピラティス(川村)	11:00~11:45 チャレンジエアロ (森岡)	11:00~11:30 初級クロール(恩)
12:30	12:15~13:00 チャレンジステップ (栗田)		
13:30	13:15~14:00 ストレッチーズ (吉住)	13:15~14:00 かんたん添付エアロ (栗田)	13:15~13:45 アクアピクス(KEITA)
14:30	14:15~15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15~15:00 ハタヨガ (小林)	14:15~14:45 初級クロール(川連)
15:30		15:15~16:00 HIP HOP (阿部)	こども 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
16:30		こども 体育スクール 16:00~18:15	
17:30			
18:30			
19:30	19:15~20:00 ポテコン/ソット (金谷)	19:30~20:15 オキシジェン (AYANE)	
20:30	20:20~21:05 かんたんダンスエアロ (森岡)	20:30~21:15 HIP HOP (佐野)	20:30~21:00 ワンポイントスイム (MIDORI)
21:30	21:30~22:15 有料レッスン 上級HIPHOP (佐野)		

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(西尾)		9:30~10:00 アクアピクス(西原)
10:30	10:15~11:00 チャレンジエアロ (森岡)	10:00~10:45 リトモス (HIRO)	ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:30	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)		
12:30	12:45~13:30 オキシジェン (栗田)		12:15~12:45 アクアピクス(ITSUKI)
13:30	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
14:30		こども 体育スクール 11:15~19:15	
15:30	15:15~16:00 HIP HOP (阿部)		こども 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	16:30~17:15 ポテコン/ソット (栗田)		
17:30			
18:30			
19:30	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	
9:30				9:30
10:30		こども 体育スクール 9:15~11:30	こども 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
11:30	11:00~11:45 Xガダンス (石原)			11:30
12:30	12:15~13:00 オキシジェン (薄近)	12:00~12:45 ZUMBA (KOZUE)		12:30
13:30	13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:00 自力整体 (森岡)		13:30
14:30	14:45~15:30 ユーバウンド (AYANE)	14:30~15:15 ハタヨガ (吉住)	14:15~14:45 アクアピクス(MIDORI)	14:30
15:30		15:45~16:30 ポテコン/ソット (GAO)	15:00~15:30 初級2泳法(MIDORI)	15:30
16:30			10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	16:30
17:30				17:30
18:30				18:30
19:30				19:30
20:30				20:30
21:30				21:30
22:30				22:30

第2プールは常時
ご利用できます