

時間	月曜日			水曜日			木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	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(小林)		9:30~10:00 アクアピクス(CHIEMI)	9:20~9:40 おはようストレッチ(AYANE)				9:20~9:40 おはようストレッチ(奥藤)		9:30
10:00		10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)								10:00
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ (木下)			10:15~10:45 バランストレーニング (奥藤)	10:00~10:45 ZUMBA (KOZUE)	10:15~10:45 アクアピクス(AYANE)		10:15~11:00 チャレンジステップ (HIROKO)	10:00~10:45 ハタヨガ (小林)	10:30
11:00										11:00
11:30		11:00~11:45 アクティブヨガ (HIROKO)		11:00~11:45 オキシジェン (薄近)	11:15~12:00 ウェープリングヨガ (森岡)	11:00~11:30 初級水泳(忍)		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
12:00	11:15~12:00 自力整体 (森岡)									12:00
12:30		12:15~13:00 メガダンス (HIROKO)								12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:00 アースヨガ (奥藤)	13:15~14:00 ポテコンバット (KEITA)	13:15~13:45 インターバル(MIDORI)	13:15~14:00 ユーバウンド (KEITA)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西尾)	13:15~13:45 アクアピクス(西原)		13:15~13:45 バランストレーニング (ITSUKI)	13:15~14:00 チャレンジエアロ (木下)	13:30
14:00										14:00
14:30	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 はじめてエアロ (HIRO)	14:15~14:45 アクアウォーキング (西原)	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 はじめてクロール(下谷)		14:15~15:00 グループパワー (ITSUKI)	14:15~15:00 ハタヨガ (吉住)	14:30
15:00										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	19:15~20:00 オキシジェン (AYANE)	19:30~20:15 ZUMBA (KOZUE)		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~			19:15~20:00 ユーバウンド (AYANE)	19:30~20:15 アースヨガ (西尾)	19:30
20:00										20:00
20:30	20:20~21:05 メガダンス (HIROKO)	20:30~21:15 ポテコンバット (奥藤)	20:00~20:30 アクアピクス(西原)	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(西尾)		20:20~21:05 ポテコンバット (金谷)	20:30~21:15 ピラティス (薄近)	20:30
21:00										21:00
21:30	21:30~22:15 ユーバウンド (奥藤)								21:30~22:15 ポテコンバット (金谷)	21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	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(吉住)			9:20~9:40 おはようストレッチ(西尾)						9:30
10:00		10:00~10:45 アースヨガ (奥藤)								10:00
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (HIRO)		10:15~10:45 はじめて水泳(忍)	10:15~11:00 チャレンジエアロ (森岡)	10:00~10:45 リトモス (HIRO)					10:30
11:00										11:00
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(忍)	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)						11:30
12:00										12:00
12:30	12:15~13:00 チャレンジステップ (奥藤)		12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ(忍)	12:45~13:30 オキシジェン (奥藤)						12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:00 ストレッチ (吉住)	13:15~14:00 オリジナルエアロ ~奥藤 Style~	13:15~13:45 アクアピクス(MIDORI)							13:30
14:00										14:00
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(川瀬)	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)						14:30
15:00										15:00
15:30		15:15~16:00 バレエ (阿部)		15:15~16:00 HIP HOP (奥藤)						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	19:15~20:00 HIPHOP (佐野)	19:15~20:00 ハタヨガ (小林)		19:30~20:15 ポテコンバット (KEITA)						19:30
20:00										20:00
20:30	20:15~21:00 有料レッスン 上級HIPHOP (佐野)	20:15~21:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	20:30~21:00 ワンポイントスイム (ITSUKI)							20:30
21:00										21:00
21:30		21:15~22:00 ZUMBA (YUMI)								21:30
22:00										22:00
22:30										22:30
23:00										23:00

第2プールは常時
ご利用できます