

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 (KEITA)		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
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ (木下)	10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)		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 (吉住)		10:30
11:00			ベビー ※1~4コースのみ 使用します							11:00
11:30	11:15~12:00 自力整体 (森岡)	11:00~11:45 アクティボヨガ (HIROKO)		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 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										12:00
12:30		12:15~13:00 Xガダンス (HIROKO)			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)		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
13:00										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 (西原)	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)	13:15~13:45 中級2泳法 (MIDORI)	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)	14:15~14:45 アクアピクス (西原)	14:30
15:00										15:00
16:00			こども スイミング 15:00~18:15			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				16:00
17:00										17:00
18:00		こども 体育スクール 16:00~19:15			こども 体育スクール 16:00~19:15			こども 体育スクール 16:00~19:15		18:00
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 オキシジェン (薄近)		19:30
20:00			20:00~20:30 アクアピクス (西原)							20:00
20:30	20:20~21:05 Xガダンス (HIROKO)	20:30~21:15 ポテコンバット (栗田)	20:45~21:15 初級クロール (金子)	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)	20:20~21:05 ボテイスステップ (金谷)	20:30~21:15 ピラティス (薄近)	20:00~20:30 アクアピクス (MIDORI)	20:30
21:00										21:00
21:30	21:30~22:15 ユーバウンド (栗田)							21:30~22:15 ボテイアタック (金谷)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (MIDORI)	21:30
22:00										22:00
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 (西原)		9:30~10:00 アクアピクス (KEITA)				9:30
10:00										10:00
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (HIRO)	10:00~10:45 アースヨガ (奥藤)	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			ベビー ※1~5コースのみ 使用します							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)			11:00~11:45 Xガダンス (石原)			11:30
12:00										12:00
12:30	12:15~13:00 チャレンジステップ (栗田)		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 (栗田)			12:15~13:00 オキシジェン (薄近)	12:00~12:45 ZUMBA (KOZUE)		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 ~栗田 Style~	13:15~13:45 アクアピクス (MIDORI)				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
14:00										14:00
14:30	14:15~15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15~15:00 アースヨガ (西原)	14:15~14:45 初級クロール (川連)	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)			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 (西原)	14:30
15:00										15:00
15:30		15:15~16:00 リトモス (阿部)		15:15~16:00 HIP HOP (阿部)						15:30
16:00			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			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				16:00
17:00		こども 体育スクール 16:00~19:15		16:30~17:15 ボテイアタック (栗田)				15:45~16:30 ポテコンバット (GAO)	15:00~15:30 初級2泳法 (MIDORI)	17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
19:30	19:15~20:00 HIPHOP (佐野)	19:15~20:00 アースヨガ (西原)		19:30~20:15 ボテコンバット (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
23:00										23:00

第2プールは常時  
ご利用できます