

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(KEITA)		9:30~10:00 アクアピクス(CHIEMI)
10:00	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
11:00	11:15~12:00 自力整体(森岡)	11:00~11:45 アクティブヨガ(HIROKO)	
12:00		12:15~13:00 メガダンス(HIROKO)	
13:00	13:15~14:00 アースヨガ(長尾)	13:15~14:00 かんたんダンスエアロ(SAYURI)	13:15~13:45 インターバル(MIDORI)
14:00	14:15~15:00 ピラティス(川村)	14:15~15:00 ボテイコンバット(KEITA)	14:15~14:45 アクアウォーキング(西原)
16:00			子ども スイミング 15:00~18:15
17:00		子ども 体育スクール 16:00~19:15	
19:00	19:15~20:00 オキシジェン(AYANE)	19:30~20:15 ZUMBA(KOZUE)	20:00~20:30 アクアピクス(西原)
20:00	20:20~21:05 メガダンス(HIROKO)	20:30~21:15 ボテイコンバット(栗田)	20:45~21:15 初級クロール(金子)
21:00	21:30~22:15 ユーバウンド(栗田)		

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(AYANE)		
10:00	10:15~10:45 バランスルーニング(長尾)	10:00~10:45 ZUMBA(KOZUE)	10:15~10:45 アクアピクス(AYANE)
11:00	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(志)
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(西原)	13:15~13:45 アクアピクス(ITSUKI)
14:00	14:15~15:00 オキシジェン(AYANE)	14:15~15:00 チャレンジエアロ(木下)	14:15~14:45 はじめてクロール(下谷)
15:00		15:15~16:00 フラダンス(狩野)	
16:00		子ども 体育スクール 16:00~19:15	子ども スイミング 15:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
19:00	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~	
20:00	20:30~21:15 グループパワー(INA)	20:45~21:30 リ・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(長尾)			9:30
10:00	10:15~11:00 チャレンジステップ(HIROKO)	10:00~10:45 ハタヨガ(吉住)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:00
11:00	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)		11:00
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 はじめてエアロ(AYANE)	13:15~13:45 中級2泳法(MIDORI)	13:00
14:00	14:15~15:00 ハタヨガ(吉住)	14:15~15:00 メガダンス(HIRO)	14:15~14:45 アクアピクス(西原)	14:00
16:00			子ども スイミング 15:00~18:15	16:00
17:00		子ども 体育スクール 16:00~19:15		17:00
19:00	19:15~20:00 ユーバウンド(AYANE)	19:30~20:15 オキシジェン(薄近)		19:00
20:00	20:20~21:05 ボテイステップ(金谷)	20:30~21:15 ピラティス(薄近)	20:00~20:30 アクアピクス(MIDORI)	20:00
21:00		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)	21:00

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)		
10:00	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(志)
11:00	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(志)
12:00	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(志)
13:00	13:15~14:00 ストレッチーズ(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)
14:00	14:15~15:15 有料レッスン リ・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)
15:00		15:15~16:00 ハレエ(阿部)	
16:00		子ども 体育スクール 16:00~19:15	子ども スイミング 15:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
19:00	19:15~20:00 HIPHOP(佐野)	19:15~20:00 アースヨガ(西原)	
20:00	20:15~21:00 有料レッスン 上達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)
21:00		21:15~22:00 ZUMBA(YUMI)	

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(西原)		9:30~10:00 アクアピクス(KEITA)
10:00	10:15~11:00 チャレンジエアロ(森岡)	10:00~10:45 リ・モス(HIRO)	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 オキシジェン(栗田)		12:15~12:45 アクアピクス(ITSUKI)
13:00	14:00~14:45 アースヨガ(西原)		
14:00	15:15~16:00 HIP HOP(栗谷)		
15:00	16:30~17:15 ボテイアタック(栗田)		
16:00		子ども 体育スクール 17:15~19:15	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
19:00	19:30~20:15 ボテイコンバット(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
10:00			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	10:00
11:00	11:00~11:45 メガダンス(石原)			11:00
12:00	12:15~13:00 オキシジェン(薄近)	12:00~12:45 ZUMBA(KOZUE)		12:00
13:00	13:30~14:15 グループパワー(小倉)	13:15~14:00 自力整体(森岡)		13:00
14:00	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)	14:00
15:00		15:45~16:30 ボテイコンバット(GAO)	15:00~15:30 初級2泳法(MIDORI)	15:00
16:00			7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 クロール	16:00
19:00	第2プールは常時 ご利用できます			19:00