

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(長尾)		9:30~10:00 アクアビクス(KEITA)	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(木下)		9:30
10:00		予約			予約			予約		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(長尾)	10:00~10:45 ZUMBA(KOZUE)	10:15~10:45 アクアビクス(西原)	10:15~11:00 チャレンジステップ(HIROKO)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ(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 アクティブヨガ(HIROKO)		11:00~11:45 オキシジェン(澤近)	11:15~12:00 ウェーブリンクヨガ(森岡)	11:00~11:30 初級クロール(忍)	11:15~12:00 アースヨガ(長尾)	11:15~12:00 チャレンジエアロ(HIROKO)		11:30
12:00		予約			予約			予約		12:00
12:30		12:15~13:00 メガダンス(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		予約			予約			予約		13:00
13:30	13:15~13:45 はじめてエアロ(西原)	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)	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 アクアビクス(ITSUKI)	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)	13:30
14:00		予約			予約			予約		14:00
14:30	14:15~15:00 アースヨガ(長尾)	14:15~15:00 ボディコンバット(KEITA)	14:15~14:45 アクアビクス(CHIEMI)	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)	14:15~15:00 ハタヨガ(吉住)	14:15~15:00 メガダンス(HIRO)	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ 14:15~14:45 アクアビクス(西尾)	14:30
15:00										15:00
15:30	15:15~16:00 ヒラティス(川村)				15:15~16:00 フラダンス(狩郷)					15:30
16:00			こども スイミング 15:00~18:15							16:00
17:00						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				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(澤近)		19:30
20:00		予約			予約			予約		20:00
20:30	20:20~21:05 メガダンス(HIROKO)	20:30~21:15 ボディコンバット(栗田)	20:00~20:30 アクアビクス(西原)	20:30~21:15 グループパワー(INA)	20:30~21:15 リトモス(HIRO)	20:30~21:00 アクアビクス(西尾)	20:20~21:05 ボディコンバット(金谷)	20:30~21:15 ヒラティス(澤近)	20:00~20:30 アクアビクス(MIDORI)	20:30
21:00									20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (MIDORI)	21:00
21:30	21:30~22:15 ユーバウンド(栗田)				予約			予約		21:30
22:00					21:30~22:15 ボディコンバット(KEITA)			21:30~22:15 ボディコンバット(金谷)		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(西尾)		9:30~10:00 アクアビクス(AYANE)				9:30
10:00		予約			予約					10:00
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ(HIRO)	10:00~10:45 ハタヨガ(吉住)	10:15~10:45 はじめてバタフライ(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 ヒラティス(川村)	11:00~11:45 チャレンジエアロ(森岡)	11:00~11:30 初級平泳ぎ(忍)	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ(森岡)						11:30
12:00		予約								12:00
12:30	12:15~13:00 チャレンジステップ(森岡)		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)		12:15~12:45 アクアビクス(ITSUKI)				12:30
13:00		予約								13:00
13:30	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 ~織田 Style~	13:15~13:45 アクアウォーキング(西原)							13:30
14:00		予約		14:00~14:45 ユーバウンド(YUUKI)						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(西尾)	14:15~14:45 初級クロール(川連)							14:30
15:00				15:15~16:00 HIP HOP(岡谷)						15:00
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							16:00
17:00		こども 体育スクール 16:00~18:15		16:30~17:15 ボディコンバット(栗田)						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(西尾)		19:30~20:15 ボディコンバット(KEITA)						19:30
20:00		予約								20:00
20:30	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 ファンボイダンス (ITSUKI)							20:30
21:00										21:00
21:30		予約								21:30
22:00		21:15~22:00 ZUMBA(YUMI)								22:00
23:00										23:00

第2プールは常時  
ご利用できます