

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	
9:30	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
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ(木下)	10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)		10:00~10:45 アースヨガ(長尾)	10:00~10:45 ZUMBA (KOZUE)		10:15~10:45 アクアビクス(西原)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ(吉住)		10:30
11:30	11:15~12:00 自力整体(森岡)	11:00~11:45 チャレンジエアロ (HIROKO)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	11:00~11:45 オキシジェン (澤近)	11:15~12:00 ウェーブリングヨガ (森岡)		11:00~11:30 初級クロール(忍)	11:15~12:00 かんたんダンスエアロ (SAYURI)		11:30
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 有料レッスン ビルヒスワーク (HIROKO)	12:15~13:00 ZUMBA (石原)	12:15~13:00 有料レッスン ぎ・バタフライ (MIDORI)	12:30
13:30	13:15~13:45 はじめてエアロ(西原)	13:15~14:00 オキシジェン (AYANE)	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 (まさみ)	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
14:30	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)	14:15~14:45 バランストレーニング (長尾)	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)	14:15~14:45 アクアビクス(西尾)	14:30
15:30	15:15~16:00 ピラティス (川村)				15:15~16:00 フラダンス (狩郷)					15:30
16:30			子ども スイミング 15:00~18:15							16:30
17:30		子ども 体育スクール 16:00~19:15			子ども 体育スクール 16:00~19:15			子ども 体育スクール 16:00~19:15		17:30
18:30										18:30
19:30	19:15~20:00 オキシジェン (AYANE)	19:30~20:15 ZUMBA (KOZUE)	19:15~20:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (MIDORI)	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
20:30	20:20~21:05 メガダンス (HIROKO)	20:30~21:15 ボディコンバット (栗田)	20:30~21:00 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)	20:00~20:30 アクアビクス(西尾)	20:20~21:05 ボディアタック (金谷)	20:30~21:15 ピラティス (澤近)	20:00~20:30 アクアビクス(MIDORI)	20:30
21:30	21:30~22:15 ユーバウンド (栗田)	21:30~22:15 ビルヒスワーク (HIROKO)		21:30~22:15 ユーバウンド (KEITA)		20:45~21:15 初級クロール(下谷)		21:30~22:15 ボディコンバット (金谷)	20:45~21:30 マスタースイム ※スタート (MIDORI)	21:30

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	
9:30	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
10:30	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
11:30	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 初級平泳ぎ(忍)	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)		ベビー ※1~5コースのみ 使用します	11:00~11:45 メガダンス (石原)		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	11:30
12:30	12:15~13:00 チャレンジステップ (織田)		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)		12:15~12:45 アクアビクス(ITSUKI)	12:15~13:00 オキシジェン (澤近)	12:00~12:45 ZUMBA (KOZUE)		12:30
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)	14:00~14:45 ユーバウンド (YUUKI)			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	14:15~15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15~15:00 アースヨガ (西尾)		15:15~16:00 HIP HOP (関谷)			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 アクアビクス(MIDORI)	14:30
15:30		15:15~16:00 バレエ (阿部)		16:30~17:15 ボディアタック (栗田)		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		15:45~16:30 ボディコンバット (GAO)	15:00~15:30 初級2泳法(MIDORI)	15:30
16:30		子ども 体育スクール 16:00~18:15	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							16:30
17:30										17:30
18:30										18:30
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
20:30	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 ワンポイントスイム (ITSUKI)							20:30
21:30		21:15~22:00 ZUMBA (YUMI)								21:30

第2プールは常時
ご利用できます