

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(駒井)			9:20~9:40 おはようストレッチ(YUNAMI)				9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)		9:30~10:00 アクアピクス(AYANE)
10:00	10:00~10:45 自力整体(森岡)	10:00~10:45 ZUMBA(KANAKO)		10:00~10:45 オキシジェン(澤近)	10:00~10:45 ZUMBA(KOZUE)			10:15~11:00 チャレンジステップ(HIROKO)	10:15~11:00 ハタヨガ(吉住)	
11:00			ベビー ※1~4コースのみ 使用します							ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:30	11:15~12:00 アクティブヨガ(HIROKO)	11:15~11:45 はじめてエアロ(西原)		11:15~12:00 チャレンジエアロ(YUNAMI)	11:15~12:00 ウェープリングヨガ(森岡)	11:15~11:45 初級クロール(澤近)		11:15~11:45 ウェーブストレッチ(吉住)	11:15~12:00 オリジナルエアロ ~HIROKO Style~	
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 ビルビズワーク(HIROKO)	12:15~13:00 ZUMBA(石原)	12:15~13:00 有料レッスン (MIDORI)
13:00										
13:30	13:15~14:00 グループパワー(INA)	13:15~14:00 アースヨガ(長尾)	13:15~13:45 アクアピクス(駒井)	13:15~13:45 はじめてステップ(YUNAMI)	13:15~14:00 はじめてヨガ(まさみ)	13:15~13:45 はじめてクロール(忍)		13:15~14:00 チャレンジエアロ(駒井)	13:15~14:00 オキシジェン(AYANE)	13:15~13:45 中級2泳法(MIDORI)
14:00										4月 青泳ぎ 5月 クロール 6月 青泳ぎ
14:30	14:15~15:00 ストレッチーズ(吉住)	14:15~15:00 ボディコンバット(GAO)	14:15~14:45 インターバル(MIDORI)	14:15~15:00 ユーバウンド(KEITA)	14:15~14:45 はじめてエアロ(駒井)	14:15~14:45 初級背泳ぎ(忍)		14:15~14:45 バランストレーニング(長尾)	14:15~15:00 メガダンス(HIRO)	14:15~14:45 アクアピクス(KEITA)
15:00										
15:30	15:15~16:00 ピラティス(川村)			15:15~16:00 フラダンス(狩野)						
16:00			子ども スイミング 15:00~18:15							子ども スイミング 15:00~18:15
17:00										
17:30			子ども 体育スクール 15:00~19:15							子ども 体育スクール 15:00~19:15
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	19:15~20:00 グループパワー(YUNAMI)	19:30~20:15 マットサイエンス(YUMI)		19:30~20:15 ピラティス(駒井)	19:30~20:15 オリジナルエアロ ~HIROKO Style~	19:45~20:30 有料レッスン(MIDORI)		19:30~20:00 はじめてステップ(AYANE)	19:30~20:15 オキシジェン(澤近)	
20:00										20:00~20:30 初級クロール(MIDORI)
20:30	20:30~21:15 メガダンス(HIROKO)	20:30~21:15 ボディコンバット(栗田)	20:30~21:00 アクアピクス(西原)	20:30~21:15 アースヨガ(西尾)	20:30~21:15 リトモス(HIRO)	20:45~21:15 ワンポイントスイム(MIDORI)		20:30~21:15 ユーバウンド(駒井)	20:30~21:15 ピラティス(澤近)	20:45~21:30 マスタースイム ※スタート(MIDORI)
21:00										
21:30	21:30~22:15 有料レッスン ビルビズワーク(HIROKO)	21:30~22:15 ZUMBA(KOZUE)			21:30~22:15 ボディアタック(KEITA)				21:30~22:15 ボディコンバット(KEITA)	
22:00										
22:30										

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	
9:00										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 アクアピクス(YUNAMI)
10:00	10:00~10:45 アースヨガ(長尾)	10:00~10:45 チャレンジエアロ(森岡)	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)					
11:00										ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:30	11:15~11:45 はじめてステップ(駒井)	11:15~12:00 ピラティス(川村)	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)					11:00~11:45 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
12:00										
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(忍)	12:45~13:30 オキシジェン(栗田)				12:15~12:45 アクアピクス(西原)	12:00~12:45 ZUMBA(KOZUE)	
13:00										
13:30	13:15~14:00 肩こり・腰痛改善運動(駒井)	13:15~14:00 オリジナルエアロ ~織田 Style~	13:15~13:45 初級クロール(西尾)	14:00~14:45 ユーバウンド(YUUKI)					13:15~14:00 自力整体(森岡)	
14:00										
14:30	14:15~15:15 有料レッスン リトモス(HIROKO)	14:15~15:00 オキシジェン(YUNAMI)	14:15~14:45 アクアウォーキング(西原)						14:30~15:15 ストレッチーズ(吉住)	14:15~14:45 アクアピクス(駒井)
15:00										15:00~15:30 初級2泳法(MIDORI)
15:30		15:15~16:00 バレエ(阿部)		15:15~16:00 HIP HOP(関谷)					14:45~15:30 ユーバウンド(AYANE)	
16:00			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							4月 青泳ぎ 5月 クロール 6月 青泳ぎ
16:30				16:30~17:15 ボディアタック(栗田)						
17:00										
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30	19:30~20:15 HIPHOP(佐野)	19:30~20:15 ZUMBA(YUMI)		19:30~20:15 ボディコンバット(KEITA)						
20:00										
20:30	20:30~21:15 ユーバウンド(AYANE)	20:30~21:15 有料レッスン 上達HIPHOP(佐野)	20:15~20:45 アクアピクス(西尾)							
21:00										
21:30	21:30~22:15 オリジナルエアロ(YUNAMI)									
22:00										
22:30										

第2プールは常時  
ご利用できます