

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 ストレッチボール(原)		
10:00			
10:30	抽選 10:15~11:00 ハタゴガ (森岡真)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:00	抽選 11:15~12:00 リトモス (HIRO)		
12:00			12:15~12:45 アクアピクス (酒井)
13:00	13:00~13:45 太極拳 (すず)		13:00~13:30 柔々燃焼流水運動 (川連)
14:00	14:00~14:30 グループパワー (大車)		13:45~14:15 中級クロール (川連)
15:00	14:45~15:30 ボディ コンディショニング (松本)		14:30~15:00 フィン使用 (1・2コース)
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1・2コース)
19:00	19:30~20:00 はじめてエアロ (川村)	7月 背泳ぎ 8月 クロール 9月 背泳ぎ	
20:00	20:15~21:00 グループファイト (横川)		20:00~20:30 初級2泳法(川連)
21:00	抽選 21:15~22:00 KOZUE		20:45~22:00 フィン使用 (1・2コース)
22:00			
23:00			

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(青野)		
10:00			9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (川村)		
11:00	抽選 11:00~11:45 フラダンス (HIRO)	11:20~12:05 ベビー 体操教室	
12:00	12:00~12:45 オキシジェン (大車)	7月 背泳ぎ 8月 クロール 9月 背泳ぎ	12:15~12:45 初級2泳法 (金子)
13:00	13:00~13:30 スピンバウリング (徳盛)		13:00~13:30 柔々燃焼流水運動 (金子)
14:00	13:45~14:30 PHIビラティス (廣藤)		13:45~14:15 アクアピクス (MACHI)
15:00	14:45~15:30 フラダンス (川野)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00	19:15~20:00 オキシジェン (澤正)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	20:15~21:00 チャレンジエアロ (森岡)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)
21:00			
22:00	21:15~22:00 かんたんHIPHOP (森岡)		
23:00			

時間	木曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(出海)		
10:00			
10:30	10:15~11:00 オキシジェン (兼田)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:00			
11:30	11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO)		
12:00			12:15~12:45 アクアピクス (酒井)
13:00	13:15~14:00 ハタゴガ (須賀)	7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 クロール	13:00~13:30 初級2泳法 (出海)
14:00	14:15~14:45 バランストレーニング (MACHI)		13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース)
15:00	抽選 15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00	19:30~20:00 バランストレーニング (出海)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	抽選 20:15~21:00 リトモス (HIRO)		20:15~20:45 アクアピクス(MACHI)
21:00			20:45~21:30 背泳ぎ ワンポイントアドバイス (白石)
22:00	21:15~22:00 グループパワー (大車)		
23:00			

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(原)		
10:00			9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)
10:30	10:15~10:45 スピンバウリング (KOZUE)		
11:00	11:00~11:45 フィギュア8 (澤正)	11:15~12:00 ベビー 体操教室	11:15~12:00 マスターズ ※スタート含む (川連)
12:00	12:00~12:20 ストレッチボール(原)		12:15~13:00 有料レッスン ワンポイントアドバイス (酒井)
13:00	13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原)		13:45~14:15 アクアピクス (横川)
14:00	抽選 13:45~14:30 グループパワー (KANAKO)		
15:00	14:45~15:30 オキシジェン (大車)		こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
16:00			
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00	19:00~19:45 スピンバウリング (YUMI)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	20:00~20:45 ユーバウリング (兼田)		20:30~21:15 マスターズ (白石)
21:00	21:00~21:45 アディダスジム&ラン (大車)		
22:00			
23:00			

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(横川)		
10:00			
10:30	10:15~11:00 ボディ コンディショニング (松本)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:00			
11:30	11:15~12:00 ユーバウリング (Yuuki)	7月 バタフライ 8月 平泳ぎ 9月 バタフライ	11:40~12:10 初級2泳法 (酒井)
12:00	12:15~13:00 グループファイト (横川)		12:20~12:50 アクアピクス (Yuuki)
13:00	13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO)		
14:00	抽選 14:00~14:45 フラダンス (HIRO)		
15:00	15:00~15:45 フラダンス (川野)		こども スイミング 13:45~18:15 (全コース)
16:00			
17:00	こども 体育スクール 16:30~17:30		
18:00			選抜スイミング 18:15~19:30 (1~3コース)
19:00	19:00~19:45 オキシジェン (酒井)		19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

時間	日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30			
10:00			
10:30	10:30~11:15 自力懸垂 (森岡 兼)		こども スイミング 9:40~12:45 (1~3コース)
11:00			
11:30	11:45~12:30 スピンバウリング (田中)		
12:00			
13:00	13:00~13:45 オキシジェン (酒井)	7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 クロール	
14:00			14:00~14:30 はじめて2泳法 (金子)
15:00	14:15~15:00 グループパワー (横川)		14:45~15:15 アクアピクス (酒井)
16:00			15:30~16:30 フィン使用 (1・2コース)
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			