

| 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 | 抽選 10:15~11:00 ハタヨガ (森岡恵) | | 10:00~10:30 楽々燃焼流水運動 (川運) |
| 11:00 | 抽選 11:15~12:00 リトモス (HIRO) | | 10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース) |
| 12:00 | | | 12:15~12:45 アクアピクス (小中) |
| 13:00 | 13:00~13:45 太極扇 (すず) | | 13:00~13:30 中級クロール (川運) |
| 14:00 | 14:00~14:45 オキシジェン (大串) | | 13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース) |
| 15:00 | 15:00~15:30 アディダスジム&ラン (大串) | | |
| 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 | 19:15~20:00 ピラティス (川村) | 1月 背泳ぎ 2月 クロール 3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(川運) |
| 21:00 | 21:15~22:00 スンバ (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 | 10:15~10:45 はじめてステップ (川村) | | 9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース) |
| 11:00 | 抽選 11:00~11:45 メガダンス (HIRO) | 11:20~12:05 ベビー 体操教室 | 11:15~11:45 はじめて2泳法 (金子) |
| 12:00 | 12:00~12:45 ボディ コンディショニング (松本) | | |
| 13:00 | 13:00~13:30 スンバゴールド (徳森) | | 13:00~13:30 楽々燃焼流水運動 (金子) |
| 14:00 | 13:45~14:30 PHIピラティス (廣廣) | | 13:45~14:15 アクアピクス (小中) |
| 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 (澤近) | | 選手 19:30~20:00 (1~4コース) |
| 20:00 | 20:15~21:00 かんたんHIPHOP (森岡) | | 20:30~21:15 ロングスイム (白石) |
| 21:00 | 21:15~22:00 ウェープリングヨガ (森岡) | | |
| 22:00 | | | |
| 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 | 10:15~11:00 オキシジェン (栗田) | | 10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース) |
| 11:00 | 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 (濱岡) |
| 13:00 | 13:15~14:00 ハタヨガ (須賀) | 1月 クロール 2月 背泳ぎ 3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) | | 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 | 19:30~20:00 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 | 21:15~22:00 グループパワー (大串) | | 20:45~21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石) |
| 22:00 | | | |
| 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 | 10:15~10:45 スンバ ゴールド (KOZUE) | | 9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース) |
| 11:00 | 11:00~11:45 フイギュア8 (澤近) | 11:15~12:00 ベビー 体操教室 | 11:15~12:00 マスターズ スイム ※スタート含む (川運) |
| 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 (濱岡) |
| 13:00 | 13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原) | | |
| 14:00 | 抽選 13:45~14:30 アクアピクス (KANAKO) | | 13:45~14:15 アクアピクス (横川) |
| 15:00 | 14:45~15:30 オキシジェン (大串) | | |
| 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 | 19:00~19:45 スンバ (YUIMI) | | 選手 19:30~20:00 (1~4コース) |
| 20:00 | 20:00~20:45 ユーバウンド (栗田) | | 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 (大串) | | |
| 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 | 10:00~10:45 ボディ コンディショニング (松本) | 1月 バタフライ 2月 平泳ぎ 3月 バタフライ | 10:00~10:30 初級2泳法 (濱岡) |
| 11:00 | 11:00~11:45 ユーバウンド (Yuuki) | | 10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース) |
| 12:00 | 12:15~13:00 グループファイト (横川) | | 12:00~12:30 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 メガダンス (HIRO) | | |
| 15:00 | 15:00~15:45 フラダンス (川野) | | こども スイミング 13:00~18:15 (全コース) |
| 16:00 | こども 体育スクール 16:30~17:30 | | |
| 17:00 | | | 選抜スイミング 18:15~19:30 (1~3コース) |
| 18:00 | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ハタヨガ (森岡恵) | | 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 | | | |
| 11:00 | 10:30~11:15 自力整体 (森岡 泰) | | こども スイミング 9:40~12:45 12:45~13:45 (1~3コース) |
| 12:00 | 11:45~12:30 スンバ (田中) | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 オキシジェン (大串) | 1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 クロール | |
| 14:00 | 14:15~15:00 グループパワー (横川) | | 14:00~14:30 初級2泳法 (金子) |
| 15:00 | | | 14:45~15:15 アクアピクス (MACHI) |
| 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 | | | |