

日曜日	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			祝日	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	プール
	開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00			開館 10:00	
10:00																				
10:30	整理券		10:30 10:30								10:10 ストレッチ教室 小林 10:25									
11:00	ゆらゆら カー・ストレッチ ★ 大沢	10:30★ 少し走る エロ	はじめて フィン 中上級 4種目	10:30★ エアロ& シェイブ	10:30★ パイラ パイラ		10:30★ ソフト エアロ	10:30★ ヨーガ	11:00 整理券	10:30★ ゆらゆら カー・ス ストレッチ ★ 西沢(佐)										
11:30	11:00 ストレッチ ★ 大沢	11:15 堀金 11:15	はじめて 平泳ぎ	11:20★ ボディ バランス	11:20★ 高橋文子 式フェイ シャルヨ ガ 奥原		11:25 BODY PUMP	11:35★ はじめて 平泳ぎ	11:00 メニュー 水泳 中上級	11:20★ ソフトエ アロ										
12:00	11:55 ジャンプ ワーク45	12:00★ 堀金12:10	New	12:05 小林	12:05 奥原		12:00 整理券	12:30★ ソフトエ アロ	11:45★ CXWORX 橋本12:15	12:10★ 骨盤美体 13:00(西沢)										
12:30	12:00★ 体カアップ エアロ中級 西沢12:45	13:00★ 太極拳 橋本13:30	整理券	12:35★ はじめて ステップ	13:30★ はじめて ステップ		12:30★ プールワン ポイントレ ッスン	12:30★ バレトン	13:00	12:35★ ボディ バランス 丸山 13:20										
13:00	13:00★ CXWORX 橋本13:30	13:30★ 太極拳 橋本13:30	整理券	13:00★ 楽しんで 歩くエ アロ	13:30★ 楽しんで 歩くエ アロ		13:00 ストレッチ &ワーク	New	13:00	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢										
13:30	13:45★ ジャンプ ワーク45 14:30 大沢	14:05★ ラテンエ アロ	13:30 とんでけ 腰痛	14:30★ 西沢(師)	14:00 かんたん アクア		13:25★ エアロ &シェイ ブ	13:30 はじめて クロール	13:30 はじめて クロール	14:10★ ステップ ピネージ ン小澤14:00										
14:00	14:30★ のびのび ヨガ	15:00★ バレエ		14:35★ のびのび ヨガ	14:30★ はじめて クロール		14:30★ 楽しんで 歩くエ アロ	14:30 はじめて クロール	14:30 メニュー フィン	14:10★ 楽しんで 歩くエ アロ 15:00										
14:30	15:15 大沢	15:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川		15:30 平林	15:00★ はじめて クロール		15:00	15:00 はじめて クロール	14:30 メニュー フィン	14:10★ 楽しんで 歩くエ アロ 15:00										
15:00	16:10 バルIA 子供が 楽しめる 幼児園・保 育園	16:15 スイミング スクール 学童4-5		16:15 スイミング スクール 学童4-5	16:15 スイミング スクール 学童4-5		16:15 スイミング スクール 学童4-5	16:15 スイミング スクール 学童4-5	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
15:30	16:20 市川	17:00 バレエB 子供クラ ス小1~		17:00 スイミ ングスク ール	17:15 スイミ ングスク ール		17:15 スイミ ングスク ール	17:15 スイミ ングスク ール	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
16:00	17:00	17:20 スイミ ングスク ール		17:15 スイミ ングスク ール	17:15 スイミ ングスク ール		17:15 スイミ ングスク ール	17:15 スイミ ングスク ール	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
16:30	18:00	18:20 スイミ ングスク ール		18:20 スイミ ングスク ール	18:20 スイミ ングスク ール		18:20 スイミ ングスク ール	18:20 スイミ ングスク ール	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
17:00	18:30	18:25 スイミ ングスク ール		18:20 スイミ ングスク ール	18:20 スイミ ングスク ール		18:20 スイミ ングスク ール	18:20 スイミ ングスク ール	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
17:30	19:00★ 元気が でるエ アロ	19:00★ 太極拳 橋本19:55		19:00★ パイラ パイラ	19:25 選手 育成 コース		19:25 パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
18:00	19:30★ ジャンプ ワーク90	19:30★ ストレッチ &ワーク		19:30★ パイラ パイラ	19:25 選手 育成 コース		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
18:30	20:00★ ジャンプ ワーク45 20:45 内藤	20:20★ のびのび ヨガ		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
19:00	20:20★ ジャンプ ワーク45 20:45 内藤	20:30 宮本21:20		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
19:30	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
20:00	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
20:30	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
21:00	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
21:30	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
22:00	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
22:30	20:30 宮本21:20	21:00★ BODY PUMP 原 21:55		19:30★ ストレッチ &ワーク	19:30★ パイラ パイラ		19:30★ パイラ パイラ	19:25 パイラ パイラ	14:45	15:10★ 初めて エアロ 大沢 16:00										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										
	マシ	マシ		マシ	マシ		マシ	マシ		マシ										

祝日のアクアプログラムはお休みとなります

※スタジオレッスンは変更の可能性がございますので詳しくは館内通知をご覧ください。