

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	
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			開館 10:00
10:30	10:30 ゆらゆら キープ ストレッチ ★ 大沢	10:30★ 少しくる 足	10:30 はじめて フィン ★ 中上級 4種目	10:30★ エアロ& シェイプ	10:30★ パイラ パイラ	11:00	10:30★ ソフト エアロ	10:30★ ヨーガ	11:00 変更	10:10 ストレッチ教室 小林 10:25	10:30 ズンバ	10:30★ ラテン エアロ	10:30★ 楽しく走る エアロ	10:30 変更	10:30 ミラクル ストレッ	10:30★ お慶 引き締め	10:15 水中運動S&W	10:30 整理券	10:15
11:00	11:00 スリッパ & ピラティス ★ 大沢	11:00 堀金 11:30	11:30 はじめて 平泳ぎ	11:20★ ボディ バランス	11:20★ 高橋文美子 フェイシャル ヨガ 奥原	中級クロール	11:25 BODY PUMP	11:35★ 初めて ステップ	中級 クロール	11:30 メニュー 水泳 中上級	11:20★ ソフトエアロ	11:25★ ズンバ	11:30★ お慶引き締め 大澤 12:05	11:30 メニュー マスターズ	11:30 ミラクル ストレッ	11:10★ お慶 引き締め 平林 11:15	11:15 中級4種目 11:15	11:00★ 初めて エアロ	11:00★
11:30	11:40★ スリッパ & ピラティス ★ 大沢	11:40★ スリッパ & ピラティス ★ 大沢	11:30 はじめて 平泳ぎ	12:05 ボディ バランス	12:05 高橋文美子 フェイシャル ヨガ 奥原	中級背泳ぎ	12:00 BODY PUMP	12:30 整理券	中級 クロール	メニュー 水泳 中上級	12:10★ ソフトエアロ	12:25 ズンバ	12:25 お慶引き締め 大澤 12:05	11:40 アクアピク	12:25	12:00 ソフト エアロ	12:15 スイミング スクール 学童11-12	12:00	12:00
12:30		12:25 堀金		12:35★ はじめて ステップ	12:35★ はじめて ステップ	プールワンポイントレッスン	12:40★ ラテン エアロ	12:30★ パレト	13:00	12:10★ 骨盤美体操 13:00西沢(麻)	12:30★ アロマ ストレッチ	12:35★ ボディ バランス 丸山 13:20	12:45★ のびのび ヨーガ	12:25	12:45★ のびのび ヨーガ	12:45★ のびのび ヨーガ	12:15		
13:00	13:00★ 太極拳	13:00★ 太極拳		13:00★ 太極拳	13:00★ 太極拳	ストレッチ&ワーク 13:30	12:40★ ラテン エアロ	12:30★ パレト	13:00	13:06★ アロマ ストレッチ	13:06★ アロマ ストレッチ	13:30★ BODY COMBAT	13:30★ BODY COMBAT	13:30	13:30★ 太極拳	13:35★ 太極拳	13:30		
13:30	13:45★ 初心者のための 水泳レッスン 大沢	13:45★ 初心者のための 水泳レッスン 大沢	13:30 とんでけ腰痛	13:30★ 楽しく走る エアロ	13:30★ 楽しく走る エアロ	かんたんアクア	13:30★ エアロ& シェイプ	13:30★ はじめて クロール	13:30 変更	13:20★ ステップ ピネーション 小澤 14:00	13:30★ アロマ ストレッチ	13:30★ BODY COMBAT	13:30★ BODY COMBAT	13:30	13:30★ 太極拳	13:35★ 太極拳	13:30		
14:00	14:30★ のびのび ヨーガ	14:30★ のびのび ヨーガ	14:30 はじめて クロール	14:30★ 楽しく走る エアロ	14:30★ 楽しく走る エアロ	かんたんアクア	14:25★ 筋肉をつ けるエアロ	14:30★ はじめて クロール	14:30 変更	14:10★ 楽しく走る エアロ 小澤 15:00	14:00	14:00★ アロマ ストレッチ	14:00★ アロマ ストレッチ	14:00	14:00★ 太極拳	14:00★ 太極拳	14:00	14:00★ エアロ & シェイプ	14:00★ エアロ & シェイプ
14:30	14:30★ のびのび ヨーガ	14:30★ のびのび ヨーガ	14:30 はじめて クロール	14:30★ 楽しく走る エアロ	14:30★ 楽しく走る エアロ	かんたんアクア	14:25★ 筋肉をつ けるエアロ	14:30★ はじめて クロール	14:30 変更	14:10★ 楽しく走る エアロ 小澤 15:00	14:00	14:00★ アロマ ストレッチ	14:00★ アロマ ストレッチ	14:00	14:00★ 太極拳	14:00★ 太極拳	14:00	14:00★ エアロ & シェイプ	14:00★ エアロ & シェイプ
15:00	15:15★ 大沢	15:15★ 大沢		15:00★ のびのび ヨーガ	15:00★ のびのび ヨーガ		15:00	15:00		15:00	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
15:30	15:20★ ジャイロ キネシス	15:20★ ジャイロ キネシス		15:30★ のびのび ヨーガ	15:30★ のびのび ヨーガ		15:00	15:00		15:00	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
16:00	16:20★ 市川	16:20★ 市川		16:15 スイミング スクール	16:15 スイミング スクール		16:15	16:15		16:15	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
16:30	16:10 バリア 子供教室 幼稚園・保育園	16:10 バリア 子供教室 幼稚園・保育園		16:15 スイミング スクール	16:15 スイミング スクール		16:15	16:15		16:15	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
17:00	17:00	17:00		16:15 スイミング スクール	16:15 スイミング スクール		16:15	16:15		16:15	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
17:30	17:00	17:00		16:15 スイミング スクール	16:15 スイミング スクール		16:15	16:15		16:15	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
18:00	17:20 子秋クラス 小1~	17:20 子秋クラス 小1~		17:20 スイミング スクール	17:20 スイミング スクール		17:20	17:20		17:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
18:30	18:30	18:30		17:20 スイミング スクール	17:20 スイミング スクール		17:20	17:20		17:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
19:00	19:00★ 元気で 走る エアロ	19:00★ 元気で 走る エアロ		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
19:30	19:00★ 元気で 走る エアロ	19:00★ 元気で 走る エアロ		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
20:00	19:00★ 元気で 走る エアロ	19:00★ 元気で 走る エアロ		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
20:30	20:00★ お慶引き締め	20:00★ お慶引き締め		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
21:00	21:00★ お慶引き締め	21:00★ お慶引き締め		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
21:30	21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
22:00	21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		
22:30	21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		18:20 スイミング スクール	18:20 スイミング スクール		18:20	18:20		18:20	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45	14:45		

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ありますので詳しくは館内通知をご覧ください。