

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 ゆらゆら ケープ ストレッチ ★ 大沢	10:30★ 少しく走る 堀金 11:30	10:30 はじめて フィン 中上級 4種目	10:30★ エアロ& シェイブ 小林11:15	10:30★ パイラ バイラ 奥原11:15	11:00	10:30★ ソフト エアロ 小宮山11:15	10:30★ ヨーガ 宮本 11:30	11:00	10:10 ストレッチ教室 小林 10:25	10:30★ ゆらゆら ケープ ストレッチ 西沢(佳) 11:15		10:30★ ラテン エアロ 長谷川11:15	10:30★ 楽しく走る エアロ 大池 11:20	10:30★ はじめて 4種目 メニュー マスターズ	10:30★ ミラクル ストレッ ★奥原11:00	10:30★ お慶 引き締め 平林11:15	10:15 水中運動S&W			
11:00	11:00 ストレッチ 大沢	11:40★ 11:55 12:00	11:30 中級背泳ぎ	11:20★ ボディ バランス 小林 12:05	11:20★ 高橋文子 フェイシャル ヨガ 奥原 12:05	中級クロール	11:25 BODY PUMP 中村12:10	11:35★ 初めて ステップ 小宮山12:20	11:00	11:20★ ソフト エアロ 西沢(佳) 12:05	11:45★ CXWORK 橋本12:15		11:25★ ズンバ 長谷川12:10	11:30★ お慶 引き締め 大池 12:05	11:30 アクアピクス	11:10★ ソフト エアロ 階層12:00	11:15 スイミング スクール 学童11-12 12:15		11:00★ 初めて エアロ 12:00		
12:00	New 12:00★ 体カ アップ エアロ 中級 西沢12:45	12:00★ 12:25	12:30	12:35★ はじめて ステップ 西沢13:20	12:30★ プール ワンポイント レッスン 12:30	12:30	12:30★ パレト 小澤13:20	12:30★ 初めて ステップ 小宮山12:20	12:00	12:10★ 骨盤 美体操 13:00西沢(佳)	11:45★ CXWORK 橋本12:15	New	12:35★ ボディ バランス 丸山 13:20	12:35★ お慶 引き締め 佐藤13:00	12:25	12:45★ のびのび ヨガ 大沢13:30					
13:00	13:00★ CXWORK 橋本13:30	13:00★ 太極拳 橋本13:30	13:30	13:30★ 楽しく 走る エアロ 西沢(佳) 14:30	13:30★ ポーズ バランス 14:00	13:30	13:25★ エアロ & シェイブ 佐藤14:15	13:30	13:06★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:06★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢		13:00	13:30★ BODY COMBAT 丸山14:15	13:30	13:30	13:35★ 太極拳 橋本 14:30					
13:30	13:45★ 14:00	14:05★ 14:30	13:30 とんでけ腰痛	14:30★ はじめて クロール 14:30	14:00	14:00	14:20★ 筋力 をつける エアロ 小山15:10	13:30	14:10★ 楽しく 走る エアロ 小澤 15:00	14:00	14:00	14:00	14:00★ はじめて 4種目 14:45	14:00★ ストレッチ & ピラティス 大沢 15:00	14:00★ はじめて 背泳ぎ パタフライ & 平泳ぎ 15:00	14:15★ エアロ & シェイブ 連金15:00					
14:00	14:30★ 14:50	15:00★ 15:15	14:30	14:35★ のびのび ヨガ 平林 15:30	14:30★ はじめて クロール 14:30	14:00	14:30	14:30	14:30	14:30	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
14:30	15:15★ 15:20	15:20★ 16:00	15:15	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30	15:30
15:00	16:10 バリア 子供 幼児 幼稚園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15	16:15
15:30	16:20 ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20	16:20
16:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
16:30	17:20 パレエ 子供 クラス 小1~	17:20 スイミング スクール 学童5-6 18:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20	17:20
17:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
17:30	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20	18:20
18:00	19:00★ 元気が で エアロ 内藤 19:50	19:00★ 太極拳 19:55	19:00	19:00★ パイラ バイラ 奥原19:45	19:00★ パイラ バイラ 奥原19:45	19:00	19:10★ ダンス エアロ 小山20:00	19:10★ ダンス エアロ 小山20:00	19:10	19:00★ ダンス エアロ 小山19:45	19:00★ ダンス エアロ 小山19:45	19:00	19:00★ BODY COMBAT 内藤19:45	19:00★ 高橋文子 フェイシャル ヨガ 奥原19:45	19:00★ スイミング スクール 選手 育成 コース	19:00★ パイラ バイラ 赤沢19:45 19:45★	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
18:30	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20	19:20
19:00	20:00★ ボール & お慶 引き締め 内藤 20:45	20:00★ お慶 引き締め 内藤 20:45	20:00	20:00★ ズンバ 奥原20:40	20:00★ ズンバ 奥原20:40	20:00	20:05★ 体調 改善 エアロ 水嶋20:45	20:05★ 体調 改善 エアロ 水嶋20:45	20:05	19:55★ お慶 引き締め 大池20:25	19:55★ お慶 引き締め 大池20:25	19:55	19:55★ DISCO WORLD 奥原20:45	19:55★ 中高生 クラス 内藤20:40	19:55★ ボディ バランス 赤沢20:30	19:55★ ボディ バランス 赤沢20:30	19:55	19:55	19:55	19:55	19:55
19:30	21:00★ BODY PUMP 中村21:55	21:00★ BODY PUMP 中村21:55	21:00	21:00★ CXWORK 橋本21:20	21:00★ CXWORK 橋本21:20	21:00	21:10★ BODY PUMP 水嶋21:55	21:10★ BODY PUMP 水嶋21:55	21:10	21:00★ 楽しく 走る エアロ 大池21:25	21:00★ 楽しく 走る エアロ 大池21:25	21:00	21:00★ ズンバ 奥原21:35	21:00★ ズンバ 奥原21:35	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
20:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
20:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30
21:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00	23:00
21:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30	23:30
22:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00	24:00
22:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30	24:30

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。