

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	
	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	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	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★ 美ユーティ Body Wave 大沢	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★ バイラ 奥原11:15		10:30★ ソフト エアロ 小宮山11:15	10:30★ ヨーガ 宮本11:30	整理券	10:30★ ストレッチ 小森10:25			整理券	10:30★ はじめて 4種目 メニュー マスターズ	10:30	10:30★ ミラクル ストレッチ *高橋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 ゆらゆら ケア 大沢	11:00 RENA11:00	11:30 はじめて 平泳ぎ	11:20★ ポディ バランス 小林	11:20★ フェイシャル ヨガ 奥原		11:25 BODY PUMP 12:00	11:35★ 初め ステップ 小宮山12:20	11:00 メニュー 水泳 中上級	11:20★ ソフト エアロ 西沢(佳) 11:15			整理券	11:30	11:40 アクアピクス	11:10★ ソフト エアロ 高橋12:00	11:15 スイミング スクール 学童11-12 12:15	11:00★ 初め エアロ 12:00	
11:30	11:30 ストレッチ& ピラティス 大沢	11:05★ ズンバ RENA11:50	11:30	12:05 小林	12:05 奥原		12:30 プール ポイント レッスン 佐藤13:00	12:30★ バタフライ &平泳ぎ 小宮山12:20		12:10★ 骨盤 美体操 13:00西沢(佳)			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
12:00	12:00★ 体カ アップ エアロ 中級 西沢12:45	12:00★ 太極拳 橋本13:30	12:30 はじめて ステップ 西沢13:20	12:35★ はじめて エアロ 平林	12:35★ はじめて ステップ 西沢13:20		12:30 プール ポイント レッスン 佐藤13:00	12:30★ バタフライ &平泳ぎ 小宮山12:20		12:10★ 骨盤 美体操 13:00西沢(佳)			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
12:30	12:00★ 体カ アップ エアロ 中級 西沢12:45	12:00★ 太極拳 橋本13:30	12:30 はじめて ステップ 西沢13:20	12:35★ はじめて エアロ 平林	12:35★ はじめて ステップ 西沢13:20		12:30 プール ポイント レッスン 佐藤13:00	12:30★ バタフライ &平泳ぎ 小宮山12:20		12:10★ 骨盤 美体操 13:00西沢(佳)			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
13:00	13:00★ CXWORX 橋本13:30	13:00★ 太極拳 橋本13:30	13:30 はじめて ステップ 西沢13:20	13:35★ のびのび ヨーガ 平林	13:35★ のびのび ヨーガ 平林		13:00 ストレッチ &ウォーク 13:30	13:30 はじめて ステップ 小宮山12:20		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
13:30	13:45★ からだ ジャンプ 大沢	14:05★ はじめて 背泳ぎ 14:30	13:30★ 水中運動	14:05★ はじめて 背泳ぎ 14:30	14:05★ はじめて 背泳ぎ 14:30		13:30 はじめて ステップ 小宮山12:20	13:30 はじめて ステップ 小宮山12:20		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
14:00	14:05★ はじめて 背泳ぎ 14:30	14:05★ はじめて 背泳ぎ 14:30	14:05★ はじめて 背泳ぎ 14:30	14:35★ のびのび ヨーガ 平林	14:35★ のびのび ヨーガ 平林		13:30 はじめて ステップ 小宮山12:20	13:30 はじめて ステップ 小宮山12:20		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
14:30	14:30★ のびのび ヨーガ 大沢	15:00★ はじめて 背泳ぎ 14:30	14:30★ 水中運動	15:00★ はじめて 背泳ぎ 14:30	15:00★ はじめて 背泳ぎ 14:30		14:20★ はじめて クロール メニュー フィン	14:20★ はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
15:00	15:15★ 大沢	15:00★ はじめて 背泳ぎ 14:30	15:00★ はじめて 背泳ぎ 14:30	15:15★ 大沢	15:15★ 大沢		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
15:30	15:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
16:00	16:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
16:30	16:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
17:00	16:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
17:30	16:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
18:00	16:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
18:30	16:20★ ジャイロ キネシス 16:20 市川	16:10 バリア 子供が 幼稚園・保育園 17:00	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15	16:15 スイミング スクール 学童4-5 17:15		14:30 はじめて クロール メニュー フィン	14:30 はじめて クロール メニュー フィン		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
19:00	19:00★ 元気が でる エアロ 内藤 19:45	19:00★ 太極拳 橋本 19:55	19:25 選手 コース	19:00★ 美ユー ティ Body Wave RENA19:30	19:00★ ピラティス 水嶋19:45		18:00 キッズ &ジュニア ダンス アカデミー 初級 17:50	18:00 キッズ &ジュニア ダンス アカデミー 初級 17:50		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
19:30	19:00★ 元気が でる エアロ 内藤 19:45	19:00★ 太極拳 橋本 19:55	19:25 選手 コース	19:00★ 美ユー ティ Body Wave RENA19:30	19:00★ ピラティス 水嶋19:45		18:00 キッズ &ジュニア ダンス アカデミー 初級 17:50	18:00 キッズ &ジュニア ダンス アカデミー 初級 17:50		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
20:00	19:50★ からだ ジャンプ 20:20 内藤	19:55 はじめて クロール 20:20	20:20 やさしい アキア	19:40★ バリー ダンス RENA20:25	19:50★ はじめて ステップ 水嶋20:35		18:25 スイミング スクール 学童6-7 19:25	18:25 スイミング スクール 学童6-7 19:25		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
20:30	19:50★ からだ ジャンプ 20:20 内藤	19:55 はじめて クロール 20:20	20:20 やさしい アキア	19:40★ バリー ダンス RENA20:25	19:50★ はじめて ステップ 水嶋20:35		18:25 スイミング スクール 学童6-7 19:25	18:25 スイミング スクール 学童6-7 19:25		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
21:00	20:25★ ズンバ 21:10 平塚	20:30 やさしい アキア	21:00	20:40★ CXWORX 橋本21:10	20:40★ ズンバ 奥原21:25		18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25	18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
21:30	20:25★ ズンバ 21:10 平塚	20:30 やさしい アキア	21:00	20:40★ CXWORX 橋本21:10	20:40★ ズンバ 奥原21:25		18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25	18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
22:00	20:25★ ズンバ 21:10 平塚	20:30 やさしい アキア	21:00	20:40★ CXWORX 橋本21:10	20:40★ ズンバ 奥原21:25		18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25	18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		
22:30	20:25★ ズンバ 21:10 平塚	20:30 やさしい アキア	21:00	20:40★ CXWORX 橋本21:10	20:40★ ズンバ 奥原21:25		18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25	18:50 スイミング スクール 学童6-7 19:25		13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢			整理券	13:05★ アロマ ストレッチ 13:45 大沢	13:30	13:00 ソウル 12:05★	12:45★ のびのび ヨーガ 大沢13:30		

祝日のアクアプログラムはお休みをさせていただきます

※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。