

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																	
11:00	10:30 ゆらゆら カーブ 大沢	10:30★ 美ユ ティ-Body Wave	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		10:30★ ゆらゆら カーブ 大沢	10:30★ 美ユ ティ-Body Wave	はじめて 4種目	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					
11:30	11:00 スリッパ & ピラティス 大沢	11:05★ RENA11:00	11:30 11:30	11:20★ ボディ バランス	11:20★ フェイシャ ヨガ		11:25 BODY PUMP	11:35★ 中級 クロール		11:00 中級 クロール	11:30 メニュー 水泳 中上級		11:10★ メニュー マスターズ	11:10★ お慶 引き締め	11:15 中級4種目					
12:00	11:55	11:50		12:05	12:05		12:00	12:00		12:00	12:00		12:05	12:05	12:15					
12:30	12:00★ 体カ アップ エアロ 中級	12:05★ 西沢12:45		12:35★ はじめて ステップ	12:35★ プール ワンポイント レッスン		12:30★ パレト	12:30★ パレト		12:30★ パレト	12:30★ パレト		12:35★ ボディ バランス	12:35★ ボディ バランス	12:45★ ソウル					
13:00	13:00★ CXWORX 橋本13:30	13:00★ 太極拳		13:00★ 西沢13:20	13:00★ 西沢13:20		13:00	13:00		13:00	13:00		13:05★ アロマ ストレッチ	13:05★ アロマ ストレッチ	13:05★ アロマ ストレッチ					
13:30	13:45★ ジャ ンプ	14:05★ ラテ ンエアロ	13:30 水中運動	13:30★ 楽しく 走る エアロ	13:30★ 楽しく 走る エアロ		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	13:30★ はじめて クロール		13:30★ はじめて クロール	13:30★ はじめて クロール	13:30★ はじめて クロール					
14:00	14:30★ のびのび ヨーガ	14:50★ のびのび ヨーガ		14:35★ のびのび ヨーガ	14:35★ のびのび ヨーガ		14:20★ ダンス エアロ	14:30★ はじめて クロール		14:30★ はじめて クロール	14:30★ はじめて クロール		14:00★ ストレッチ & ピラティス	14:00★ ストレッチ & ピラティス	14:00★ ストレッチ & ピラティス					
15:00	15:15★ 大沢	15:00★ パレエ		15:00★ のびのび ヨーガ	15:00★ のびのび ヨーガ		15:00	15:00		15:00	15:00		14:45	14:45	15:00					
15:30	15:20★ ジャイロ キネシス	16:00★ 武田		15:30★ 平林	15:30★ 平林		15:15★ 小澤	15:15★ 小澤		15:15★ 小澤	15:15★ 小澤		15:10★ 小山	15:10★ 小山	15:00★ 小山					
16:00	16:20★ 市川	16:10★ バリア 子供 クラス		16:10★ バリア 子供 クラス	16:10★ バリア 子供 クラス		16:15	16:15		16:15	16:15		16:15	16:15	16:15					
16:30	16:20★ 市川	16:10★ バリア 子供 クラス		16:10★ バリア 子供 クラス	16:10★ バリア 子供 クラス		16:15	16:15		16:15	16:15		16:15	16:15	16:15					
17:00	17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00	17:00					
17:30	17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00		17:00	17:00	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					
18:30	18:30	18:30		18:30	18:30		18:30	18:30		18:30	18:30		18:30	18:30	18:30					
19:00	19:00★ 元気が でる エアロ	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳					
19:30	19:00★ 元気が でる エアロ	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳		19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳	19:00★ 太極拳					
20:00	19:55★ からだ ジャ ンプ	19:55★ からだ ジャ ンプ		19:55★ からだ ジャ ンプ	19:55★ からだ ジャ ンプ		19:55★ からだ ジャ ンプ	19:55★ からだ ジャ ンプ		19:55★ からだ ジャ ンプ	19:55★ からだ ジャ ンプ		19:55★ からだ ジャ ンプ	19:55★ からだ ジャ ンプ	19:55★ からだ ジャ ンプ					
20:30	20:20★ のびのび ヨーガ	20:20★ のびのび ヨーガ		20:20★ のびのび ヨーガ	20:20★ のびのび ヨーガ		20:20★ のびのび ヨーガ	20:20★ のびのび ヨーガ		20:20★ のびのび ヨーガ	20:20★ のびのび ヨーガ		20:20★ のびのび ヨーガ	20:20★ のびのび ヨーガ	20:20★ のびのび ヨーガ					
21:00	21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP		21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP	21:10★ BODY PUMP					
21:30	21:15★ BODY PUMP	21:15★ BODY PUMP		21:15★ BODY PUMP	21:15★ BODY PUMP		21:15★ BODY PUMP	21:15★ BODY PUMP		21:15★ BODY PUMP	21:15★ BODY PUMP		21:15★ BODY PUMP	21:15★ BODY PUMP	21:15★ BODY PUMP					
22:00																				
22:30																				

祝日のアクアアノプログラムはお休み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。