

時間	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日		
	スタジオレッスン	プール		スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	
10:00	開館 10:00		休館	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★ 初めてエアロ	10:30 はじめて背泳ぎ&クロール (45分) 11:15		10:15 ウェーブ&ピラティス 高橋 11:00	10:30 6くら4種目	10:20 アロマストレッチ 西沢(麻) 10:50	10:30 お水に浮かぶ	10:15★ はじめてステップ 平林(美) 10:45	10:30 ウキボウウォーキング	10:15 パイラ パイラ	10:00 学童	10:30 学童	10:30 学童	10:30 学童	10:30 学童	祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます
11:00	11:15 笠原	11:15		11:00★ 初心者への筋肉を付けるエアロ	11:15 11:30	11:00 NEW	11:00 はじめてクロール背泳ぎ平泳ぎ	10:50	11:00 楽しく走るエアロ	11:00 基礎クロール	11:00 スイミング教室	11:30 スイミング教室	11:30	11:30★	11:30★	
11:30	11:20 ストレッチ&ピラティス 笠原 12:05	11:30 かんたんアクア		11:30 ストレッチウォーク	11:30	11:45	11:40 はじめてクロール背泳ぎ平泳ぎ	11:35	11:40 楽しく走るエアロ	11:40 基礎クロール	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	
12:00	12:10 エアロ&シェイプ	12:05 かんたんアクア		12:00 ズンバ	12:30	12:40	12:30 パタフライ&平泳ぎ (45分) 13:15	12:20	12:30 パレトン	12:30 スタート	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	
12:30	12:55 高橋	12:55		12:30 奥原 12:45	12:45	12:55	13:30 コンディショニング	13:30	13:30 ズンバ	13:30 スタート	13:30	13:30	13:30	13:30	13:30	
13:00	13:10 NEW	13:00 (15分) はじめてターン		12:50 ポールエクササイズ	13:15 スタート	13:55	14:00 大池 14:25	13:35	13:35 ズンバ	13:30 ゆったりフィンスイム (30分)	13:45 NEW	14:00	14:00	14:00	14:00	
13:30	13:50 ヨガ	13:30 やさしいアクア		13:30 森 13:30	14:00 SUPヨガ	14:30	14:30 筋肉を付けるエアロ	14:25	14:25 ズンバ	14:25	14:30	14:00	14:00	14:00	14:00	
14:00	14:40 ポディパンプ30	14:00 がんばれパタフライ		13:35 楽しく走るエアロ	14:40 中本	14:30	14:30 筋肉を付けるエアロ	14:25	14:25 ズンバ	14:25	14:30	14:00	14:00	14:00	14:00	
14:30	15:15 ポディバランス	14:00 がんばれクロール		14:25 西沢(麻)	14:40	15:30	15:30 大池	14:30	14:25 ズンバ	14:30	14:30	14:00	14:00	14:00	14:00	
15:00	16:00 内藤			14:30 NEW				15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
15:30				15:00 CXWORX				15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
16:00				15:05 初めてのピラティス 西沢(麻) 15:45				15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
16:30								15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
17:00		16:30 学童						15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
17:30		スイミング教室						15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
18:00								15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
18:30								15:10 長谷川	15:10 長谷川	15:10	15:10	14:30	14:30	14:30	14:30	
19:00	18:45★ ヨガ	18:30		19:00~20:00★ ラテンエアロ	18:30	18:30	17:30 キップ (初級) ヒップホップ 18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	16:00 学童 特別練習	16:00	16:00	16:00	
19:30	19:45 宮本	19:30		20:15~21:00 【サルサバア入門レッスン】 ※1階トレーニングルーム	19:30	19:30	17:00~18:00 キップバリエ (2年生以上) anna	19:30	19:30	19:30	19:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
20:00	19:50★ エアロ&シェイプ	20:30 選手・育成コース		20:05★ ヨガ	20:30 選手・育成コース	20:30	18:30 キップ (中・上級) ヒップホップ 19:30	20:30	20:30	20:30	20:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
20:30	20:45 NEW	20:30 メニューマスターズ		20:50 宮本	20:30 選手・育成コース	20:30	20:30 キップ (中・上級) ヒップホップ 19:30	20:30	20:30	20:30	20:30	17:30	17:30	17:30	17:30	
21:00	21:15 西沢(麻)	21:15		20:55 ポディパンプ45	21:15	21:15	20:40★ ポディコンパット	21:15	21:15	21:15	21:15	17:30	17:30	17:30	17:30	
21:30	21:20★ はじめてステップ			21:45 中本	21:15	21:15	20:30 メニュー	21:15	21:15	21:15	21:15	17:30	17:30	17:30	17:30	
22:00	22:05 水嶋			21:15	21:15	20:30 メニュー	21:15	21:15	21:15	21:15	17:30	17:30	17:30	17:30		
22:30	マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		マシンジム・プール利用 21:00まで 閉館 21:30		マシンジム・プール利用 17:30まで 閉館 18:00			

尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。