

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 リフト 大沢	10:30★ 美ユー 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★ バイラ バイラ		10:30★ ソフト エアロ	10:30★ ヨーガ		10:30★ ソフト エアロ					10:30★ ラテン エアロ	10:30★ はじめて 4種目	10:30 メニュー マスターズ	10:30★ ミラクル ストレッチ	10:30★ お慶 引き締め	10:15 水中運動S&W
11:30	11:00 ストレッチ & ピラティス 大沢	11:05★ RENA1100	はじめて 平泳ぎ	11:20★ ポディ バランス	11:20★ フェイショ ル ヨガ		11:25 BODY PUMP	11:35★ 中級 クロール	メニュー 水泳 中上級	11:30★ お慶 引き締め					11:25★ ズンバ	11:30★ メニュー マスターズ	11:40★ アクアピクス	11:40★ お慶 引き締め	11:15 中級4種目 11:15	
12:00	11:55	11:05★ RENA1150		12:05★ 小林	12:05★ 奥原		12:00 整理券	12:30★ 初め てステップ		12:00 お慶 引き締め					11:45★ CXWORX 橋本12:15		12:25★ アクアピクス	12:05★ お慶 引き締め	12:15 初め てエアロ	
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★ 西沢13:20		12:30 整理券	12:30★ プール ポイント レッスン		12:30★ お慶 引き締め					12:35★ ボディ バランス 丸山13:20		12:25★ ソウル	12:45★ お慶 引き締め	12:45★ のびのび ヨーガ	
13:00	13:00★ CXWORX 橋本13:30	13:00★ 太極拳		13:00★ 西沢13:20	13:30★ 小林		13:00 整理券	13:30★ ストレッチ & ウォーク		13:00★ お慶 引き締め					13:00★ アロマ ストレッチ		13:30★ ソウル	13:30★ お慶 引き締め	13:30★ のびのび ヨーガ	
13:30	13:45★ がっつり ジャンプ 45分 大沢	14:05★ 小林 14:00	13:30 水中運動	13:30★ 素早く 走る エアロ	13:30★ ホスパ ランス		13:25★ かんたん アクア	13:25★ エアロ & シェイブ		13:30★ お慶 引き締め					13:30★ アロマ ストレッチ		13:30★ ソウル	13:30★ お慶 引き締め	13:30★ のびのび ヨーガ	
14:00	14:30★ のびのび ヨーガ	14:05★ ラテン エアロ	はじめて 背泳ぎ 14:30	14:30★ 西沢(麻)	14:00 かんたん アクア		14:00 はじめて クロール	14:20★ 佐藤14:15		14:00★ お慶 引き締め					14:00★ はじめて クロール		14:00★ アクアピクス	14:05★ お慶 引き締め	14:00★ スィミング スクール	
14:30	14:30★ のびのび ヨーガ	14:30★ 奥原14:50		14:35★ のびのび ヨーガ	14:30★ 西沢(麻)		14:30 はじめて クロール	14:20★ 佐藤14:15		14:30★ お慶 引き締め					14:20★ ストレッチ & ピラティス		14:45★ アクアピクス	14:50★ お慶 引き締め	14:30★ スィミング スクール	
15:00	15:15★ 大沢	15:00★ 太極拳		15:00★ のびのび ヨーガ	15:00★ 平林		15:00 はじめて クロール	15:10★ 小山		15:00★ お慶 引き締め					15:00★ お慶 引き締め		15:00★ アクアピクス	15:00★ お慶 引き締め	15:00★ スィミング スクール	
15:30	15:20★ ジャイロ キネシス	16:20★ 市川		15:30★ 平林	15:30★ 武田		15:30 はじめて クロール	15:15★ 小山		15:30★ お慶 引き締め					15:15★ 初め てエアロ		15:00★ アクアピクス	15:40★ お慶 引き締め	15:30★ スィミング スクール	
16:00	16:10 バリア 子供 向け 初級 保原	16:10 バリア 子供 向け 初級 保原		16:15 スィミング スクール 学童4-5	16:15 スィミング スクール 学童4-5		16:15 かんたん アクア	16:15 スィミング スクール 学童4-5		16:00★ お慶 引き締め					16:00★ お慶 引き締め		16:00★ アクアピクス	16:00★ お慶 引き締め	16:00★ スィミング スクール	
16:30	17:00	17:00		17:15 スィミング スクール 学童4-5	17:15 スィミング スクール 学童4-5		17:15 かんたん アクア	17:15 スィミング スクール 学童4-5		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
17:00	17:30	17:30		17:15 スィミング スクール 学童4-5	17:15 スィミング スクール 学童4-5		17:15 かんたん アクア	17:15 スィミング スクール 学童4-5		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
17:30	18:00	18:00		17:20 スィミング スクール 学童5-6	17:20 スィミング スクール 学童5-6		17:20 かんたん アクア	17:20 スィミング スクール 学童5-6		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
18:00	18:30	18:30		18:20 スィミング スクール 学童5-6	18:20 スィミング スクール 学童5-6		18:20 かんたん アクア	18:20 スィミング スクール 学童5-6		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
18:30	19:00	19:00		18:20 スィミング スクール 学童5-6	18:20 スィミング スクール 学童5-6		18:20 かんたん アクア	18:20 スィミング スクール 学童5-6		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
19:00	19:00★ 元気 がで る エア ロ	19:00★ 太極 拳		18:25 スィミング スクール 学童6-7	18:25 スィミング スクール 学童6-7		18:25 かんたん アクア	18:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
19:30	19:00★ 元気 がで る エア ロ	19:00★ 太極 拳		18:25 スィミング スクール 学童6-7	18:25 スィミング スクール 学童6-7		18:25 かんたん アクア	18:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
20:00	19:00★ 元気 がで る エア ロ	19:00★ 太極 拳		18:25 スィミング スクール 学童6-7	18:25 スィミング スクール 学童6-7		18:25 かんたん アクア	18:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
20:30	19:50★ からだ ジャン プ30	19:50★ からだ ジャン プ30		19:25 スィミング スクール 学童6-7	19:25 スィミング スクール 学童6-7		19:25 かんたん アクア	19:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
21:00	20:25★ ズンバ 21:10 平坂	20:25★ ズンバ 21:10 平坂		19:25 スィミング スクール 学童6-7	19:25 スィミング スクール 学童6-7		19:25 かんたん アクア	19:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
21:30	21:15★ BODY PUMP 原	21:15★ BODY PUMP 原		19:25 スィミング スクール 学童6-7	19:25 スィミング スクール 学童6-7		19:25 かんたん アクア	19:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
22:00	22:00	22:00		19:25 スィミング スクール 学童6-7	19:25 スィミング スクール 学童6-7		19:25 かんたん アクア	19:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	
22:30	22:30	22:30		19:25 スィミング スクール 学童6-7	19:25 スィミング スクール 学童6-7		19:25 かんたん アクア	19:25 スィミング スクール 学童6-7		16:30★ お慶 引き締め					16:15★ スィミング スクール		16:15★ アクアピクス	16:15★ お慶 引き締め	16:15★ スィミング スクール	

祝日のアクア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。