

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			祝日		
	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2		開館 8:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 8:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 8:00	スタジオ1	スタジオ2
10:00	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	休館日	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
10:30	3/25(月)~ NEW	10:30★ ストレッチ	10:45 やさしいアクア	10:15★ ウェブ ストレッチ	10:30 フラダンス	10:15★ モーニング エアロ	10:30 フラダンス	10:30 ロコモ予防	10:25★ ENJOY ストレッチ	10:45 がんばる	10:45 アクア	10:45 子供 スイミング スクール	10:15★ ゆらゆら	10:00 フラダンス	9:30 子供 スイミング スクール	10:45★ ミラクルストレッチ	10:15★ 幼児~	11:05 小学2年生	11:30 パレエ	11:30 ヨーガ	11:30 ヨーガ	11:30 ヨーガ
11:00	10:50★ ステップ	10:50★ ストレッチ	11:15 はじめてパタフライ	11:05★ エアロ&シェイプ	11:00 はじめて背泳ぎ	11:05★ ジャンプワーク	11:05★ ジャンプワーク	11:00 楽しいアクア	11:10★ K-POP	11:30 アクア	11:30 子供 スイミング スクール	10:50★ ソフト エアロ	10:50★ ソフト エアロ	11:05 幼児~	11:30 パレエ	11:20★ ジャンプワーク	11:30 水泳ウォーキング	11:30 小学3年生	11:55 パレエ	12:00 スイミング	12:30 エアロ	12:30 エアロ
11:30	市川11:35	11:45★ ボディ	11:15 はじめてパタフライ	11:40 パレエ	11:40 はじめてパタフライ	11:40★ ボディ	11:40★ ボディ	11:30 楽しいアクア	11:20★ ステップ	11:45 KARIN	11:45 子供 スイミング スクール	11:40★ パンパン	11:40★ パンパン	11:30 小学3年生	12:00 スイミング	11:55 パレエ	12:00 スイミング	12:30 エアロ	12:30 エアロ	12:30 エアロ	12:30 エアロ	12:30 エアロ
12:00	11:45★ ボディ	11:50★ ジャイロ	12:05 楽しい初心者水泳	12:00★ パレエ	12:00 基礎	12:00★ ボディ	12:00★ ボディ	12:00 楽しいアクア	12:00★ BODYSUM	12:30★ GRIT	12:30★ GRIT	12:40★ 教習	12:40★ 教習	11:55 小学3年生	12:00 スイミング	12:55 パレエ	13:00 スイミング	12:30 エアロ	12:30 エアロ	12:30 エアロ	12:30 エアロ	12:30 エアロ
12:30	12:35★ BODY JAM	12:50★ キネシス	13:00 パワースイム	12:45★ エクササイズ	12:45 基礎	12:45★ コンパット45	12:45★ コンパット45	12:30 楽しいアクア	12:45★ ENJOY	13:00★ パンパン	13:00★ パンパン	13:00★ ラテンエアロ	13:00★ ラテンエアロ	12:55 小学6年生	12:30 スイミング	13:00 スイミング	13:00 スイミング	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ
13:00	13:10★ 楽しく走る	13:30★ エアロ	13:05★ クロール	13:05★ クロール	13:05★ クロール	13:05★ クロール	13:05★ クロール	13:00 楽しいアクア	13:15★ ENJOY	13:30★ パンパン	13:30★ パンパン	13:45★ ヨーガ	13:45★ ヨーガ	13:00 小学2年生	13:00 スイミング	13:00 スイミング	13:00 スイミング	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ
13:30	13:30★ エアロ	13:30★ エアロ	13:30★ クロール	13:30★ クロール	13:30★ クロール	13:30★ クロール	13:30★ クロール	13:30 楽しいアクア	13:45★ ENJOY	14:00★ パンパン	14:00★ パンパン	14:00★ ヨーガ	14:00★ ヨーガ	13:00 小学2年生	13:00 スイミング	13:00 スイミング	13:00 スイミング	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ	13:15★ エアロ
14:00	14:10★ エアロ	14:00★ トレーニング	14:00★ トレーニング	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	13:50★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
14:30	14:20★ LesMILLS	14:50★ DANCE	14:15★ トレーニング	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
15:00	15:15★ スンバ	16:00★ 赤羽	16:15★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
15:30	15:15★ スンバ	16:00★ 赤羽	16:15★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
16:00	16:00★ 赤羽	16:00★ 赤羽	16:15★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
16:30	16:30★ 子供	16:30★ 子供	16:15★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
17:00	17:00★ 子供	17:00★ 子供	16:15★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
17:30	17:30★ 子供	17:30★ 子供	16:15★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
18:00	17:50★ エアロ	18:00★ エアロ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
18:30	18:30★ エアロ	18:30★ エアロ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
19:00	18:50★ スキルアップ	19:30★ スキルアップ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
19:30	19:30★ スキルアップ	19:30★ スキルアップ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
20:00	20:00★ ENJOY	20:00★ ENJOY	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
20:30	20:30★ ENJOY	20:30★ ENJOY	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
21:00	20:55★ ボディ	20:55★ ボディ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
21:30	21:30★ ボディ	21:30★ ボディ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
22:00	22:00★ ボディ	22:00★ ボディ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
22:30	22:30★ ボディ	22:30★ ボディ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ
23:00	23:00★ ボディ	23:00★ ボディ	17:30★ 子供	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:05★ ボディ	14:00 楽しいアクア	14:10★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:15★ CORE	14:35★ スンバ	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:00 スイミング	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ	14:10★ エアロ