

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	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 8:00	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	スタジオ1 12人	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	スタジオ2	プール	10:00	
10:30	10:15★ ウェーブ ストレッチ 高橋11:00			10:15★ モーニング エアロ 大沢11:00		10:15 ベビー スイミング	10:25★ ソフトエアロ 小宮山 11:10			10:30★ バランスボール エクササイズ 西沢11:10			10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ		9:30 子供 スイミング スクール				10:45★ ミラクルストレッチ 西沢11:15		9:30 子供 スイミング スクール	10:30	
11:00	10:30★ バレエ (初級) 武田 11:40			11:05★ ジャンプワーク 大沢11:35		10:40 アクアピクス	11:10★ K-POP ステップ 小宮山11:50			10:45 やさしいアクア			10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35		11:05 幼児～ 小学2年生 バレエ				11:20★ ジャンプワーク 高橋11:50		11:30 子供 スイミング スクール	11:00	
11:30				11:30 応用4種目		11:30 らくらく泳げる！フィン	11:20★ BODY JAM 小宮山12:30			11:30～12:00 80歳からの エンジョイ水泳			11:40★ ピンポン 教室 榎木12:40		11:30 小学3年生 ～6年生 バレエ				11:30 ジャンプワーク 高橋11:50		11:30 ベビー スイミング	11:30	
12:00	11:50 バレエ			12:00★ LesMills DANCE		12:00★ 武田	12:00★ 第1・3・5週 姿勢改善 ピラティス 第2・4週 ステップ			12:05 楽しい初心者水泳 有料330円 がんばる4種目 ※25m泳げると小特			11:55 NEW ヨーガ		12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD コーチはいません				12:00 メニュー マスターズ EASY のみ		12:30 ヨーガ 宮本	12:00	
12:30	12:00★ エアロ& シェイブ 高橋11:50			12:15 MARINO12:45		12:20 有料1回220円	12:40★ ボディ コンバット45 MAK113:25			12:55★ シャイロ			12:15 ズンバ MARINO 13:00		12:30 エアロ &シェイブ 西沢13:00				12:15 エアロ &シェイブ 西沢13:00		12:30 ヨーガ 宮本	12:30	
13:00	13:05★ がんばる エアロ 内藤 13:55			13:00 松本市委託 介護予防教室 会員の方は 75歳以上で要相談		13:00 基本をマスター しよう	13:40★ ボディ バランス45 MAK14:25			13:00～13:45 有料550円 パワースイム がんばる4種目 ※25m泳げると小特			13:00★ ラテンエアロ 奥原		13:00★ ヨーガ 宮本				13:15★ はじめてステップ 平林13:45		13:00 メニュー マスターズ EASY のみ	13:00	
13:30				13:15 楽しく 個人メドレー		13:50	14:00★ ボディ バランス45 MAK14:25			14:00 有料550円 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 須藤14:45			13:50★ ズンバ 奥原 14:35		14:00 メニュー マスターズ EASY のみ				13:55★ ピギナー ヨガ 平林14:40		13:55★ ピギナー ヨガ 平林14:40	13:30	
14:00	14:05★ ボディ パンプ45 水嶋14:50			14:00 LesMills CORE 須藤14:55		14:00 メニュー マスターズ 14:45	14:30★ コア トレーニング MAK15:10			14:00 有料550円 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 須藤14:45			14:45★ ボディ コンバット SATOKO 15:30		14:00 メニュー マスターズ EASY のみ				14:00 ピギナー ヨガ 平林14:40		14:00 育成 コース	14:00	
14:30	14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50			14:10 LesMills CORE 須藤14:55		14:30～ 15:30 子供 スイミング スクール	14:30★ コア トレーニング MAK15:10			14:30 コア トレーニング MAK15:10			15:40★ LesMills DANCE SATOKO 16:25		14:00 メニュー マスターズ EASY のみ				14:00 ピギナー ヨガ 平林14:40		14:00 育成 コース	14:30	
15:00	15:05★ インストラ変更 5/26～			15:05★ インストラ変更 5/27～		15:30 子供 スイミング スクール	15:10★ コア トレーニング MAK15:10			15:30 コア トレーニング MAK15:10			15:40★ LesMills DANCE SATOKO 16:25		14:00 メニュー マスターズ EASY のみ				14:00 ピギナー ヨガ 平林14:40		14:00 育成 コース	15:00	
15:30				16:15 子供 スイミングスクール		16:15 子供 スイミングスクール	16:45 基礎 体操教室 (年少～)			16:15 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	15:30
16:00				16:30～ 17:30 初級空手 (5歳～)		16:30 子供 スイミングスクール	17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	16:00
16:30				17:00～ 18:00 中級空手 高山		17:00 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (中級)	17:45 基礎 体操教室 (年少～)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	16:30
17:00				18:00 キッズ HIPHOP		17:50 キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (中級)	17:45 基礎 体操教室 (年少～)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	17:00
17:30				18:50 初級HIPHOP		18:30 選手 コース	18:25～ 19:15 チャダダンス (年長～高学年)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	17:30
18:00				19:00★ GRIT MAKI 20:15		19:00★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:00 初心者のための 筋肉をつける170 西沢19:45			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	18:00
18:30				19:45★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45 選手 コース	19:00～ 19:50 チャダダンス (高学年)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	18:30
19:00				20:00★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	19:50 チャダダンス (高学年)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	19:00
19:30				20:30★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	19:30
20:00				21:00★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	20:00
20:30				21:30★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	20:30
21:00				22:00★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	21:00
21:30				22:30★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	21:30
22:00				23:00★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	22:00
22:30				23:00★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	22:30
23:00				23:00★ ボディ バランス45 MAK12:15		19:45★ 選手 コース	20:00★ キッズ チャダダンス (スキルアップ)			16:30 子供 スイミングスクール			16:15 子供 スイミングスクール		17:30 子供 スイミング スクール					15:30 育成 コース		15:30 育成 コース	23:00