

	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 8:00	開 館 10:00	開 館 10:00	
10:00	休館日 有料550円	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 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	10:25★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 大沢11:35	10:00★フラダンス 開講日は 掲示板上に 1回220円 ※11:00	10:15★ミラクルストレッチ 西沢11:15	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	11:10★K-POP KARIN11:55	11:15★シェイプアップステップ 西沢11:45	10:50★ソフトエアロ 大沢11:35	11:05★幼児～小学2年生 バレエ11:55	11:20★ジャンプワーク西沢11:50	11:00
11:30		11:50★バレエ エクササイズ 武田12:50	12:00★LesMills DANCE MARINO12:45	12:00★BODY JAM 小宮山12:30	12:15★ZUMBA® MARINO13:00	11:40★ピンポン教室 榎本12:40	11:30★ベビー スイミング	12:00★メニュー マスターズ EASY・HARD ※コーチはいません	11:30
12:00		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	12:40★ボディ コンパット45 MAKI13:25	12:55★ジャイロ キネシス 市川13:55	13:00★ラテンエアロ 奥原13:45	12:30★スイミング	13:00★メニュー マスターズ EASYのみ 14:00 ※コーチはいません	12:00
12:30		14:05★ボディ パンパ45 水嶋14:50	14:10★LesMills CORE 須磨岡14:55	14:30★コア トレーニング MAKI15:10	14:30★コア トレーニング MAKI15:10	13:50★ZUMBA® 奥原14:35	13:15★はじめてステップ 平林13:45	13:55★ビギナー ヨガ 平林14:40	12:30
13:00		16:30～17:30 初級空手 (5歳～)	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	16:15 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	14:00 育成 コース 15:30	13:00
13:30		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 (初級) 17:50	16:45 基礎 体操教室 (年少～)	16:45 基礎 体操教室 (年少～)	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	13:30
14:00		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) DAP 18:50	17:45 基礎 体操教室 (年少～)	17:45 基礎 体操教室 (年少～)	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	14:00
14:30		19:00★LesMills DANCE SATOKO19:45	19:00★リズムで アイソレーション 19:30DAP	18:25～19:15 チアダンス (年長～高学年)	18:25～19:15 チアダンス (年長～高学年)	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	14:30
15:00		19:55★GRIT MAKI20:25	19:45★Basic JAZZ DAP	19:00★初心者のための 筋肉をつける170 西沢19:45	19:00★初心者のための 筋肉をつける170 西沢19:45	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	15:00
15:30		20:35★ボディ バランス45 MAKI21:20	20:40★美ヨガで コアストレッチ MAKI21:20	19:50★キッズ チアダンス (スキルアップ) KARIN20:50	19:50★キッズ チアダンス (スキルアップ) KARIN20:50	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	15:30
16:00		21:40★SUP40 1回220円 MAKI22:20	21:30★ボディ コンパット45 MAKI22:15	20:00★ZUMBA® 赤羽20:45	20:00★ZUMBA® 赤羽20:45	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	16:00
16:30		プール利用22:00まで マシジム利用22:30まで	プール利用22:00まで マシジム利用22:30まで	プール利用22:00まで マシジム利用22:30まで	プール利用22:00まで マシジム利用22:30まで	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	16:30
17:00		閉館23:00	閉館23:00	閉館23:00	閉館23:00	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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	17:00
17:30						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	17:30
18:00						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	18:00
18:30						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	18:30
19:00						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	19:00
19:30						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	19:30
20:00						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	20:00
20:30						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	20:30
21:00						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	21:00
21:30						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	21:30
22:00						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	22:00
22:30						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	22:30
23:00						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	17:30 マシジム・プール利用17:30まで	23:00