

	日						月						水						木						金						土											
	スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール					スタジオ	プール										
9:00																																										
10:00																																										
11:00	フラダンス (橋崎寛子) 45	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI) 20						あるいてエアロ (藤引しんこ) 15						フラダンス (橋崎寛子) 15						ポルドブラ (宮川晶子) 15						おてがるエクササイズ (藤引しんこ) 15						ベビー					
12:00	からだバランス (坂口敬順) 45						ZUMBA (SAORI) 15						リラックスヨガ (大沢美幸) 10						基本エアロ (藤引しんこ) 55						ZUMBA (北川健太) 10						あるいてエアロ (藤引しんこ) 45						子どもスイミング					
13:00							ピラティス (SAORI) 10						BODY COMBAT30 (上村大輔) 5						健美操 (岡東千香子) 5						シェイプボディ (北川健太) 5						ウェーブストレッチ (高橋未来) 30						子どもスイミング					
14:00	たのしくエアロ (山倉慶一) 15						ウェーブストレッチ (佐々木昌弘) 5						ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30						ウェーブピラティス (藤引しんこ) 15						はじめてエアロ (藤原知美) 30						かんたんステップ&筋トレ (高橋順子) 30						子どもスイミング					
15:00	BODY COMBAT30 (上村大輔) 15						やさしいステップ (今野有紀) 30						たのしくエアロ (藤森ゆりか) 45						あるいてエアロ (安田敏江) 45						パワーヨガ (藤原知美) 30						おてがるヨガ (高橋順子) 30						子どもスイミング					
16:00	ウエストシェイプ (スタッフ) 30						たのしくエアロ (今野有紀) 30						パレエエクササイズ (亀岡香魚美) 45						ウェーブストレッチ (ASAMI) 45						ジャズダンス (江上加奈子) 45						たのしくエアロ (柴貴郎) 30						子どもスイミング					
17:00	ヨガ (藤原知美) 45																																				子どもスイミング					
18:00																																					子どもスイミング					
19:00	18:00閉館						パワーヨガ (藤原知美) 30						BODY COMBAT30 (和田光) 45						ZUMBA (佐子容子) 30						おてがるヨガ (高橋順子) 15												子どもスイミング					
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 30						ショートアクア (上村大輔) 20						たのしくステップ (岸田敏都) 30						ショートアクア (山倉慶一) 20						あるいてエアロ (中西栄気) 30						子どもスイミング					
21:00							KAZE (宮川晶子) 30						基本エアロ (K@Z) 30						オリジナルエアロ (岸田敏都) 30						BODY COMBAT45 (上村大輔) 15												子どもスイミング					
22:00																																					子どもスイミング					
23:00																																					子どもスイミング					

※ スタジオ [オレンジ] のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。

[グレー] の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアビクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上になると3コース利用させていただきます。

※ 子どものスクール開始5分前から準備をさせていただきます。