

	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 (橋本寛子)	子どもスイミング					基本 エアロ (SAORI)										あるいて エアロ (藤引しんこ)																		フラダンス (橋本寛子)																			
12:00	からだ バランス (坂口敬順)						ZUMBA (SAORI)										リラックス ヨガ (大沢美幸)																			ポルドブラ (宮川晶子)																		
13:00	たのしく エアロ (和田光)						ピラティス (SAORI)										ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)																			ウェーブ ピラティス (藤森ゆりか)																		
14:00	BODY COMBAT30 (上村大輔)						やさしい ステップ (今野有紀)										たのしく エアロ (藤森ゆりか)																			ウェーブ ストレッチ (藤森ゆりか)																		
15:00	ウエスト シェイプ (スタッフ)						たのしく エアロ (今野有紀)										パレエ エクササイズ (亀岡香魚美)																			健美操 (藤森ゆりか)																		
16:00	ヨガ (藤原知美)																																	あるいて エアロ (安田敏江)																				
17:00																																		水中 ウォーキング																				
18:00	18:00閉館																																																					
19:00							パワーヨガ (藤原知美)										BODY COMBAT30 (上村大輔)																			ジャズ ダンス (江上加余子)																		
20:00							たのしく エアロ (宮川晶子)									基本 エアロ (K@Z)																			おてがる ヨガ (高城順子)																			
21:00							KAZE (宮川晶子)								オリジナル エアロ (山川清志)																			オリジナル エアロ (池野鷹)																				
22:00																																																						
23:00																																																						

※ 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。