

	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) 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 (橋本寛子) 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																	
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																	
13:00	たのしくエアロ (和田光) 15						ピラティス (SAORI) 10						BODY COMBAT30 (上村大輔) 5						ウェーブピラティス (藤引しんこ) 35						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) 0						かんたんステップ&筋トレ (高橋順子) 45											
14:00	BODY COMBAT30 (上村大輔) 15						やさしいステップ (今野有紀) 10						ヨガ&ストレッチ (藤引しんこ) 45						たのしくエアロ (藤引しんこ) 45						はじめてエアロ (藤原知美) 30						水中ウォーキング 10						おてがるヨガ (高橋順子) 45											
15:00	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						あるいてエアロ (安田敏江) 45						腰痛水泳 0						ジャズダンス (江上加余子) 45						たのしくエアロ (柴貴博) 30											
16:00	ヨガ (藤原知美) 45																																															
17:00																																																
18:00																																																
18:00閉館	18:00閉館																																															
19:00							パワーヨガ (藤原知美) 30						BODY COMBAT30 (上村大輔) 45					ZUMBA (佐子響子) 30					おてがるヨガ (高橋順子) 30					たのしくステップ (藤引しんこ) 45																				
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子) 30						基本エアロ (K@Z) 30					たのしくステップ (池野鷹) 30					オリジナルエアロ (藤原知美) 30					あるいてエアロ (K@Z) 30																				
21:00							KAZE (宮川晶子) 30						オリジナルエアロ (山川清志) 30					オリジナルエアロ (池野鷹) 30																														
22:00																																																
22:00閉館	22:00閉館																																															
23:00																																																

※ スタジオ [スタジオ] 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。