

| | 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 (納輪宣子) 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 (納輪宣子) 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 (坂口敬朗) 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 (山倉慶一) 45 | | | | | | ピラティス (SAORI) 10 | | | | | | BODY COMBAT30 (藤村美保) 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 | | | | | |
| 14:00 | ウエストシェイプ (駒沢優香) 30 | | | | | | やさしいステップ (今野有紀) 30 | | | | | | ヨガ&ストレッチ (藤森ゆりか) 30 | | | | | | ウェーブピラティス (郡司島まどか) 45 | | | | | | はじめてエアロ (藤原知美) 30 | | | | | | かんたんステップ&筋トレ (高城順子) 30 | | | | | |
| 15:00 | ヨガ (藤原知美) 45 | | | | | | たのしくエアロ (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 (高城順子) 30 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | 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 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | 18:00閉館 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | 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 (高城順子) 15 | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | たのしくエアロ (宮川晶子) 30 | | | | | | たのしくエアロ (藤森ゆりか) 20 | | | | | | 水中ウォーキング (榎木ますみ) 30 | | | | | | オリジナルステップ (岸田敦都) 30 | | | | | | あるいてエアロ (中西栄気) 30 | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | KAZE (宮川晶子) 30 | | | | | | オリジナルエアロ (柴貴郎) 30 | | | | | | オリジナルエアロ (岸田敦都) 30 | | | | | | BODY COMBAT45 (吉岡未紗) 30 | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※ スタジオ [] のクラスは、初めての方でも気軽に参加していただけるクラスです。
 ※ アクアピクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上で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。

[] の部分は、フリーでご利用出来ません。

[] が変更となったレッスンです。