

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|-----------------------------------|----------------------------------|-----|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|-----|------|---|---------------------------------------|------|----|------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | スタジオ | ジム | プール | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 9:30~10:00 リズム・スタート クラモチ | | | 9:30~9:40 フアイトウエレメント | | | 9:30~10:10 エアロ40 ベーシック マスノ | NEW 9:15~9:45 イタ・コリ予防 イトウ | | | | 9:30~10:00 エアロ30 ソフト ホリ | | | NEW 9:30~10:15 ズンバ カワベ | 9:15~9:45 ポディリセット オガワ | | | | | | |
| | 10:15~11:15 リトモス クラモチ | 10:15~11:00 アクアピクス イシイ | | 10:30~11:20 エアロ50 ロー シノダ | | 10:30~11:00 初心者水泳 オガワ | 10:25~11:15 エアロ50 ミドル マスノ | 10:30~11:00 ショートアクア オオモリ | | | 10:15~11:05 エアロ50 ミドル ホリ | 10:15~11:00 アクアピクス ナガサワ | | | 10:30~11:10 エアロ40 ベーシック カワベ | 10:15~11:00 アクアピクス ヤタベ | 10:30~11:20 エアロ50 ミドル イシイ | 10:30~11:20 アクアピクス オオモリ | 10:30~11:00 エアロ30 ソフト ヒロイ | 10:30~11:00 アクアピクス ナカムラ | 10:15~11:00 アクアピクス ナカムラ | |
| | 11:30~12:00 グラビティZERO シュトウ | 11:15~11:45 ショートアクア コジマ(紫) | | 11:35~12:20 ヨガ45 ホリ | | 11:15~12:00 アクアピクス ヤタベ | 11:30~12:00 イージーダイエット オオモリ | 11:15~11:45 アクアダンベル ナガサワ | | | 11:20~12:05 フアイトウ シュトウ | 11:15~11:45 水中ウーキング ナガサワ | | | 11:25~12:25 ヨガ カジワラ | 11:30~12:00 ワンポイントレッスン オガワ | | | | 11:15~11:55 エアロ40 ベーシック ヒロイ | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 13:15~13:55 エアロ40 ベーシック シノダ | 13:15~13:45 アクアダンベル ナガサワ | | 13:15~13:45 コアシェイプ30 シュトウ | | 13:30~14:00 ショートアクア ヨシカワ | 13:15~14:00 ステップ45 シノダ | 13:15~14:00 アクアピクス ナガサワ | | | 13:15~14:15 沖ヨガ マルヤマ | 13:30~14:00 ショートアクア ヨシカワ | | | 13:30~14:00 イーザーダイエット オオモリ | 13:15~14:00 泳法レッスン オガワ | 13:15~14:15 エアロ80 テクニック ホリ | 13:00 スイミング スクール | 13:00~13:45 マットコア オオモリ | 13:00~13:45 マットコア オオモリ | | |
| | 14:10~15:10 ヨガ カジワラ | 14:15~14:35 お腹シェイプ シュトウ | | 14:00~14:50 エアロ50 ミドル アジリ | NEW 14:00~14:30 イタ・コリ予防 ヤタベ | 14:15~14:45 クロール オガワ | 14:15~14:55 エアロ40 ベーシック シノダ | 14:20~14:50 バランスボール イトウ | | | 14:30~15:20 NEW エアロ50 ミドル マルヤマ | 14:15~14:45 初心者水泳 オガワ | | | 14:15~15:00 ラテンエアロ45 SANA | 14:20~14:50 イタ・コリ予防 イトウ | 14:30~14:40 フアイトウエレメント | 14:00~ 2コース使用 | 14:15~14:45 ショートアクア | 14:45~15:15 フアイトウ30 ヤタベ | 14:15~14:45 ショートアクア | |
| | 15:30~16:30 エアロ80 テクニック マスノ | 15:15~15:45 ショートアクア シュトウ | | 15:05~15:35 エアロ30 ソフト アジリ | | 15:00~15:45 アクアピクス シュトウ | 15:10~15:55 フアイトウ ヤタベ | 15:15~15:45 水中ウーキング ナガサワ | | | 15:30~16:00 エアロ50 ミドル マルヤマ | 15:00~15:45 アクアピクス クリハラ | | | 15:15~16:05 エアロ50 ロー SANA | 15:00~15:45 アクアピクス マスノ | 15:30~16:30 エアロ50 ミドル SANA | 15:45~16:30 アクアピクス マスノ | 15:00~15:45 アクアピクス マスノ | 15:30~16:30 エアロ50 ミドル SANA | 15:45~16:30 アクアピクス マスノ | |
| | 16:40~17:25 フィットネスフラ コバヤシ | 16:00 スイミング スクール | | 15:50~16:35 ズンバ Kumiko | | 16:00 スイミング スクール | 16:10~17:10 太極拳 マスナガ | 16:00 スイミング スクール | | | 16:15~16:45 腹筋メイク シュトウ | 16:00 スイミング スクール | | | 16:20~17:20 ヨガ サトウ | 16:00 スイミング スクール | 16:45~17:30 パレトン yoko | 16:00 スイミング スクール | 16:00~16:45 フアイトウ オオモリ | 16:00~16:45 フアイトウ オオモリ | 16:00~16:45 フアイトウ オオモリ | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 18:40~19:30 エアロ50 ミドル クラモチ | 17:00~ 2コース使用 | | 19:00~19:45 ジャズダンス ナカギシ | | 19:30~20:00 ショートアクア ナカハラ | 19:00~19:30 グラビティZERO ヤタベ | 19:30~20:00 水中ウーキング ヒロイ | | | NEW 18:45~19:15 ポディリセット オオモリ | 18:30~19:15 フアイトウ オオモリ | | | 18:30~19:15 フアイトウ オオモリ | | | | 19:15~19:45 ショートアクア ハシモト | 18:30~19:00 ショートアクア ヒロイ | 19:30~20:00 バランスボール イトウ | |
| | 19:40~20:40 ヨガ カジワラ | 18:00 | | 19:30~20:00 ショートアクア ナカハラ | | 20:00~20:40 エアロ40 ベーシック お腹シェイプ ナカムラ | 19:45~20:30 フラダンス サワノ | 19:30~20:00 水中ウーキング ヒロイ | | | エアロ80 テクニック コジマ | 19:30~20:30 ワンポイント スィム45 オガワ | | | 19:30~20:30 リトモス クラモチ | | | | 19:30~20:30 エアロ80 テクニック タカハシ | 19:30~20:00 バランスボール イトウ | 19:30~20:00 バランスボール イトウ | |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 20:50~21:35 ポール・ド・ブラ Kumiko | 20:45~21:15 アクアダンベル ナカムラ | | 20:00~20:40 エアロ40 ベーシック お腹シェイプ ナカムラ | | 20:45~21:15 ショートアクア コジマ(紫) | 20:45~21:15 エアロ30 ソフト サワノ | 20:45~21:15 エアロ30 ソフト サワノ | | | 20:45~21:30 リトモス45 クラモチ | 20:45~21:30 アクアピクス クリハラ | | | 20:45~21:25 エアロ40 ベーシック コバヤシ | 20:45~21:30 アクアピクス ナカムラ | 20:45~21:35 エアロ50 ミドル コバヤシ | 20:45~21:35 エアロ50 ミドル コバヤシ | 20:45~21:35 エアロ50 ミドル コバヤシ | 20:45~21:35 エアロ50 ミドル コバヤシ | 20:45~21:35 エアロ50 ミドル コバヤシ | 20:45~21:35 エアロ50 ミドル コバヤシ |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 21:40~22:10 イーザーダイエット ナカハラ | | 21:30~22:15 フアイトウ ヤタベ | 21:30~22:15 フアイトウ ヤタベ | 21:30~22:15 フアイトウ ヤタベ | | | 21:45~22:15 エアロ30 ソフト クラモチ | 21:45~22:15 エアロ30 ソフト クラモチ | | | 21:40~22:10 リラックスヨガ コバヤシ | 21:40~22:10 リラックスヨガ コバヤシ | | | | | | |

3ヶ月(5月まで)限定レッスン!

休館日 5月9日(水)
*休館日当日は、フロントでの受付業務のみ営業いたしております。

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。