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	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	スタジオ	プール	
													8:45 - 9:45	
9:30-10:05 自力整体 リエ 35分		9:30-10:00 ヘルピックストレッチ MIKA 30分		9:30-10:00 ストレッチ 小西 30分		9:30-10:10 エアロベージュ 小林(由) 40分		9:30-10:10 筋コンディショニング 三木 40分		9:45-10:30 HIP HOP MARI 45分		3日 自力整体 10日 ヨガ 17日 エアロミドル 24日 休館日	キッズスイミング (小学4年生以上) ②コース使用 60分	
	10:00-10:45 アクアピクス45 ハル 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 石川(幸) 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 加納 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 三木 45分		10:00-10:45 アクアピクス45 近藤 45分		10:00-10:30 アクアピクス30 高橋 30分		10:00-10:45 週替わり 45分	10:00-10:30 アクアピクス30 高橋 30分
10:30-11:15 エアロロー 小林(ゆ) 45分		10:30-11:15 エアロミドル MIKA 45分		10:30-11:15 エアロミドル 小林(ゆ) 45分		10:30-11:15 ZUMBA ハル 45分		10:30-11:15 FIGHT DO 卯田 45分						
11:40-12:20 ステップ40 小林(ゆ) 40分		11:35-12:20 RITMOS 二瓶 45分		11:35-12:20 体幹リセットヨガ 上野 45分		11:35-12:20 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分		11:35-12:20 自力整体 リエ 45分		11:00-11:45 エアロミドル 井手 45分		11:15-12:00 ZUMBA 鈴木 45分	11:00-11:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	11:00-11:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分
13:15-14:00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	13:15-13:45 アクアピクス30 野々村 30分	13:20-14:00 お腹シェイブ 加納 40分	13:00-13:45 大人スイミング初中級 【有料】(スクール制) 渡邊 45分	13:15-14:00 自力整体 リエ 45分	13:15-13:45 アクアピクス30 加納 30分	13:15-14:00 エアロロー MIKA 45分	13:30-14:00 アクアピクス30 石川(幸) 30分	13:15-14:00 RITMOS 二瓶 45分	13:15-14:00 アクアピクス45 三木 45分		13:00-13:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分	13:45-14:30 MEGADANZ 鈴木 45分	13:00-13:45 かんたんヨガ 京博 45分	13:45-14:15 アクアピクス30 岩本 30分
14:25-15:10 FIGHT DO 野々村 45分		14:25-15:10 背骨 コンディショニング SU 45分	14:00-14:45 アクアピクス45 小林(由) 45分	14:25-15:10 ZUMBA 鈴木 45分	14:00-14:45 大人スイミング初中級 【有料】(スクール制) 渡邊 45分	14:25-15:10 ステップ45 小林(ゆ) 45分	14:15-15:00 アクアエクササイズ 【有料】(スクール制) 中川 45分	14:30-15:10 ボディメンテナンス 山地 40分		13:45-14:30 MEGADANZ 鈴木 45分	14:00-14:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分			
15:30-16:10 エアロベージュ 小林(由) 40分	15:00-15:50 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:00 バランスボール 石川(幸) 30分	15:00-15:50 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:15 ピラティス TERUMI 45分	15:00-15:50 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30-16:15 パワーヨガ 菊田 45分	15:15-15:45 初級スイム 中川 30分	15:30-16:15 バレトン HISASHI 45分	15:00-15:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分	15:00-16:00 キッズダンス (初心者) 60分	15:00-15:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分			
	16:00-16:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:40-17:40 キッズダンス (初心者) 60分	16:00-16:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分		16:00-16:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分		16:30-17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分		16:00-16:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:10-17:10 キッズダンス (初級者) 60分	16:15-17:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分			
	17:15-18:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:50-18:50 キッズダンス (初級者) 60分	17:15-18:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	16:50-17:40 キッズ新体操 (初心者) 50分	17:15-18:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分		17:30-18:30 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分		17:15-18:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分					
19:15-20:00 FIGHT DO 野々村 45分		19:15-19:45 美姿勢エクササイズ 山中 30分		19:15-19:45 イージーダイエット 石川(幸) 30分		19:15-19:45 代謝アップヨガ 岡澤 45分	19:15-19:45 代謝アップヨガ 岡澤 45分	19:15-20:00 MEGADANZ ハル 45分		18:40-19:25 ボディシェイブ 小林(ゆ) 45分		19:15-19:55 FIGHT DO 卯田 40分		
20:20-21:05 RITMOS 二瓶 45分	20:15-20:45 アクアピクス30 岩本 30分	20:10-20:55 ZUMBA 鈴木 45分	20:15-20:45 アクアピクス30 山中 30分	20:10-20:55 MEGADANZ ハル 45分	20:15-20:45 アクアピクス30 石川(幸) 30分	20:10-20:55 代謝アップヨガ 岡澤 45分	20:15-20:45 アクアパドビー 中川 30分	20:25-20:55 体幹リセットヨガ 上野 30分	20:15-20:45 アクアピクス30 野々村 30分	20:00-20:45 RITMOS 石川(雅) 45分	20:00-20:30 アクアピクス30 宮下 30分	20:15-21:00 体幹リセットヨガ 上野 45分		
21:25-22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:20-22:05 FIGHT DO 万波 45分		21:20-22:05 バランス コーディネーション ハル 45分		21:20-22:05 Dance Fit 二瓶 45分		21:20-22:05 エアロミドル 上野 45分		WEB 予約 【開始】 1週間前 23:00 【終了】 当日 8:00		21:20-22:05 エアロミドル 井手 45分		
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。あらかじめご了承くださいませ。														