

月曜日		火曜日		水曜日		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
10:00~10:30 エアロビクス 初級30 TOMIYO	10:15~10:45 アクア ウォーキング 倉崎 三千代	10:00~10:30 ステップ 初級30 杉村 美奈子	11:00~11:45 B-RAMP 30 杉村 美奈子	10:00~10:45 ヨガ45 高橋 ちか子	10:15~11:00 すいすい スイム 伊藤 真由美	10:00~10:45 ステップ 初級45 勝部 めぐみ	10:15~11:00 アクアビクス	10:00~10:30 B-RAMP 30 高橋 ちか子	10:00~10:30 水中運動倶楽部30 (会費別料金) 鈴木 久美子	10:00~10:45 エアロビクス 初中級45 TOMIYO	
10:45~11:30 ZUMBA45 TOMIYO	女性限定	11:00~11:45 B-RAMP 30 杉村 美奈子	11:30~12:15 BAILA BAILA 45 杉村 美奈子	11:00~11:45 フラダンス 45 YUKO	11:15~12:15 スイムスクール (会費別料金) 中級レベル 伊藤 真由美	11:00~11:45 フラダンス 45 YUKO	11:30~12:30 ピラティス 45 KAORI	10:45~11:15 ボディコン30 高橋 ちか子	10:45~11:30 アクアビクス 鈴木 久美子	11:00~12:00 BAILA BAILA 60 TOMIYO	
11:45~12:45 スタジオスクール フラダンス 60 (会費別料金) 伊藤 真由美		12:30~13:00 ストレッチ ボール30 林田 久美子	12:30~13:30 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 三宅 陽子	12:15~12:45 エアロビクス 初級30 林田 久美子	13:00~13:30 パラエティ キャスト	12:00~12:45 エアロビクス 初級45 KAORI	12:30~12:45 ピラティス 45 KAORI	11:30~12:00 ストレッチ ボール30 キャスト			
13:00~13:45 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代	13:00~14:00 アスリート スイム キャスト	13:15~13:45 ボディコン30 林田 久美子	13:45~14:45 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 積田 彩	13:00~13:30 パラエティ キャスト	14:15~15:00 ヨガ45 小沼 さやか	13:00~13:45 ZUMBA45 荒木 妙子	13:00~14:00 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 渡邊 奈津子	13:15~13:45 はじめて スイム	13:30~14:30 ZUMBA 60 TOMIYO	13:00~13:45 ヨガ45 倉崎 三千代	
14:15~15:00 パワーヨガ45 高橋 ちか子	14:15~14:45 はじめて スイム	14:15~15:15 ピラティス 60 武井 愉利子	15:00~15:45 すいすい スイム キャスト	14:15~15:00 ヨガ45 小沼 さやか	14:30~15:15 アクアビクス 鈴木 久美子	14:15~15:00 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代	14:30~15:00 アスリート スイム 倉崎 三千代	14:00~15:00 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 三宅 陽子		14:00~14:30 アクア ダンベル 倉崎 三千代	
15:15~19:15 機能改善 パーソナル トレーニング (会費別料金) 山田 美穂	15:15~15:45 アクア ピクス 林田 久美子	19:15~20:00 SALSATION 45 EMI	19:30~20:30 スイミング 練習会	19:30~20:15 Enjoy★ RAMP45 菊池 元秀	19:45~20:15 はじめて クロール	19:30~20:30 ヨガ60 水野 貴子		19:45~20:45 BAILA BAILA 60 磯村 尚子			
19:30~20:15 エアロビクス 初級45 山田 美穂	19:45~20:45 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 三宅 陽子	20:15~21:00 パワーヨガ45 小沼 さやか		20:30~21:15 ヨガ45 倉崎 三千代	20:30~21:30 スイムスクール (会費別料金) 中上級レベル 三宅 陽子						
20:30~21:15 ZUMBA45 荒木 妙子	21:00~21:30 はじめて スイム										

- レッスンの準備ができたスタジオに入室いただけます。●レッスンの数字はレッスン分です。●パラエティレッスンの内容は館内掲示板をご覧ください。
- 都合により、急きょクラスを変更・休講する場合がございますのでご了承ください。●泳法レッスンのテーマは館内掲示をご覧ください。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。