

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	
								10:10～10:40 アクアウォーキング 秋田		10:15～10:45 RESET×BOX 江島		10:15～10:45 AXTIVE×DB 東			10:10～12:35 ジュニア スイミング スクール			10:10～11:20 ジュニア スイミング スクール	
10:30～11:15 エアロピクス初中級 宮田			10:30～11:30 ヨガ 脇田		10:30～11:00 アクアピクス 阿部	10:30～11:30 エアロピクス初級 + ストレッチ 平山				11:00～11:30 SHAPE×BOX 佐々木			10:30～11:30 ピラティス 平山			10:30～11:00 Reejam 宇都			
	10:55～11:45 学校水泳 受託事業				11:10～11:40 初級スイム 阿部											11:15～12:00 ZUMBA 宇都			
11:35～12:05 ZUMBA 宮田			11:45～12:30 エアロピクス初級 江島	お腹 12:15～12:30 シェイプTIME		11:45～12:30 ZUMBA 大庭				11:45～12:45 ヨガ 末松	美顔美尻 12:00～12:15 シェイプTIME		11:50～12:35 太極拳 松岡						
		12:15～12:45 アクアピクス 秋田	12:45～13:15 B-RAMP (女性限定) 江島			12:45～13:30 エアロピクス中級 大庭	12:45～13:30 モナリザ(第二スタジオ) 秋田	13:00～13:45 アクアZUMBA 渡辺		13:00～13:45 エアロピクス初中級 大庭		13:30～14:00 アクアピクス 秋田				12:15～13:15 フラダンス さえ		12:15～12:45 アクア パラエティ	
12:25～13:25 ヨガ 末松			13:35～14:35 ピラティス 金子			13:45～14:45 ヨガ 江島	13:45～14:30 モナリザ(第二スタジオ) 秋田						13:50～14:35 エアロピクス初級 宮田			お腹 13:25～13:40 シェイプTIME			
13:40～14:40 モナリザ 秋田		14:05～14:55 学校水泳 受託事業	14:00～14:30 すいすいクロール スタッフ			14:05～14:55 学校水泳 受託事業				14:00～14:45 ZUMBA 大庭			14:00～16:25 ジュニア スイミング スクール			14:00～14:30 4ミニッツ 知念			
			14:50～15:35 アロマリラックス 土井		15:15～18:55 ジュニア スイミング スクール					15:00～16:00 ピラティス 秋田						15:00～15:45 エアロピクス初中級 荒木			
		16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール								16:15～18:15 キッズ biima sports		16:30～18:55 ジュニア スイミング スクール							
			17:00～19:10 キッズチア ハニーズ			17:30～18:30 キッズ 空手							15:30～18:30 キッズ ダンス スクール						
19:00～19:45 FITHOP 渡辺			19:30～20:15 ステップ初中級 宮田			19:30～20:30 ヨガ 増井		19:30～20:15 アクアZUMBA 渡辺		19:30～20:15 エアロ初級 川口			19:00～19:30 4ミニッツ スタッフ						
		20:00～20:30 アクアピクス 渡辺	20:35～21:20 エアロピクス中級 宮田			20:50～21:35 ZUMBA 渡辺				20:35～21:20 パラエティ 川口		20:00～20:30 すいすいクロール スタッフ	19:45～20:45 ヨガ 末松						
20:00～20:30 BATTLE×BOX 佐々木								21:00～22:00 マスターズ スイミング (有料)											

休館日

- 安全のため、レッスンの途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- 第二スタジオは多目的室で行う、少人数制（10名前後）のスタジオレッスンです。15分前にスタジオ前にて通常通りカード配りを行います。
- 2026年1月～第二スタジオもWeb予約対象レッスンとなります。
- 学校水泳受託事業は5月13日から毎週月・水実施となります。