

| 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 |
| 10:00~10:45 バレトン45 木俣 幸子 | 10:15~10:45 アクアダンベル30 岡澤 実 | 別紙参照 | | 10:00~10:45 ZUMBA®45 加藤 美穂子 | 10:15~10:45 アクアウォーキング 岡澤 実 | | 10:00~10:45 ヨガ45 山木田 綾子 | 10:15~10:45 はじめてスイム | 10:00~10:45 ヨガ45 中根 衣莉 | 9:50~11:00 ジュニア スイミング 《有料》 | 10:00~10:45 エアロピクス初級45 加藤 美穂子 | 10:00~12:00 ジュニア 体験スイミング 《有料》 集客状況により レッスンは 無い場合が ございます。 |
| 11:05~11:50 エアロピクス初級45 中根 衣莉 | | 11:00~11:45 SALSATION®45 EMI | | 11:00~11:45 エアロピクス初級45 中根 衣莉 | 11:00~12:00 マスタズ(中級) スイミングスクール 《有料》 | | 11:05~11:50 エアロピクス初級45 溝口 麻美 | 11:05~11:50 アクアピクス45 袴田 香織 | 11:00~11:45 ZUMBA®45 中根 衣莉 | 11:30~12:15 アクアピクス45 小川 朋子 | 11:00~12:00 ZUMBA®60 加藤 美穂子 | |
| 12:10~12:40 ADJUST×BOX30 中島 智恵子 | | 12:00~12:30 バラエティ30 | | 12:00~12:45 DANCE×BOX45 榎原 愛奈 | 12:15~13:00 アクアピクス45 富田 久美子 | | 12:10~12:55 SHAPE×BOX45 西尾 健 | | 12:00~12:45 エアロピクス初級45 加藤 美穂子 | 時間変更 | 12:15~13:00 SHAPE×BOX45 西尾 健 | |
| 13:00~13:45 ZUMBA®45 富田 久美子 | 13:30~14:00 すいすいクロール | 12:45~13:30 バレトン45 飯田 久美子 | 14:10~15:10 マスタズ(初・中級) スイミングスクール 《有料》 | 13:00~13:15 シェイプタイム | | | 13:15~14:00 エアロピクス初級45 塚本 明子 | 13:00~14:00 マスタズ(初・中級) スイミングスクール 《有料》 | 13:00~13:45 エアロピクス中級45 加藤 美穂子 | 12:30~19:00 ジュニア スイミング 《有料》 | | |
| | 14:15~15:00 アクアピクス45 富田 久美子 | 13:45~14:30 ヨガ45 松谷 友紀子 | | 13:30~14:15 エアロピクス初級45 木俣 幸子 | 14:30~15:15 RESET×BOX45 木俣 幸子 | | 14:20~14:50 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈 | 14:10~15:10 マスタズ(中級) スイミングスクール 《有料》 | | | | |
| | 15:30~20:30 ジュニア スイミング 《有料》 | | 15:30~20:30 ジュニア スイミング 《有料》 | | 15:30~20:30 ジュニア スイミング 《有料》 | | | | | | | |
| 19:15~20:00 バレトン45 NAOMI | | 19:15~20:00 ヨガ45 三宅 華流 | | 19:15~19:45 AERO×BOX I 30 中神 萌 | | | 19:10~19:55 SALSATION®45 EMI | 19:00~19:45 ZUMBA®45 榎原 愛奈 | | | | |
| 20:15~21:00 エアロピクス初級45 NAOMI | | 20:15~21:00 SHAPE×BOX45 三宅 華流 | | 20:00~21:00 ZUMBA®60 中根 衣莉 | 20:30~21:30 マスタズ(初・上級) スイミングスクール 《有料》 | | 20:10~20:55 BATTLE×BOX45 三宅 華流 | 20:00~21:00 DANCE×BOX60 榎原 愛奈 | | | | |
| 21:15~21:45 SHAPE×BOX30 中神 萌 | | 21:15~21:30 4ミニッツ | | 21:15~22:00 AERO×BOX II 45 中神 萌 | | | 21:10~21:40 ピラティス30 三宅 華流 | 21:15~21:45 POWER×BOX30 榎原 愛奈 | | | | |

休館日

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。
●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。

スタジオ当日参加の受付開始は
レッスン開始の
20分前～
※10:00～のレッスンのみ15分前

火曜日 日替わりタイムテーブル

| 火曜日 | | | |
|----------------|----------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 7月7日 | 7月14日 | 7月21日 | 7月28日 |
| | | 9:45~10:00 | 9:45~10:00 |
| | | おはようストレッチ | おはようストレッチ |
| 10:00~10:45 | 10:00~10:45 | | |
| ヨガ45 山木田 綾子 | ヨガ45 山木田 綾子 | 10:15~10:45 ADJUST×BOX30 赤尾 恵奈 | 10:15~10:45 B-RAMP30 中島 智恵子 |