

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	11:00~12:00 スイムスクール (会費別料金) 初級レベル 渡邊 奈津子	 10:00~10:30 ステップ 初級30 杉村 美奈子		 10:00~10:45 ヨガ45 高橋 ちか子	10:30~11:00 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	 10:45~11:30	 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		 10:45~11:15 B-RAMP 30 杉村 美奈子	女性限定 11:00~11:45 アクアビクス 片山 亜樹	 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 ピラティス 45 KAORI	11:00~11:45 アクアビクス 伊藤 真由美	 10:45~11:15 SHAPE×BOX30 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		 11:30~12:15 BAILA BAILA 45 杉村 美奈子		 12:15~12:45 エアロビクス 初級30 林田 久美子		 12:00~12:45 エアロビクス 初級45 KAORI	アスリート スイム 伊藤 真由美				
 13:00~13:45 オリジナル からだ リセット45 伊藤 静代		 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	 13:00~13:45 SALSATION 45 EMI		13:00~13:45 ZUMBA45 荒木 妙子	スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル 渡邊 奈津子				
 14:15~15:00 パワーヨガ45 高橋 ちか子		 13:15~13:45 SHAPE×BOX30 林田 久美子	13:45~14:45 スイムスクール (会費別料金) 初中級レベル	 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 アクア バラエティー キャスト	 15:15~15:45 すいすいスイム 渡邊 奈津子	13:30~14:30 ZUMBA 60 TOMIYO	 13:15~13:45 はじめて クロール	
	15:15~15:45 アクアビクス 林田 久美子	 14:15~15:15 ピラティス 60 武井 愉利子	15:00~15:30 すいすいスイム 積田 彩						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 尾崎 文紀

 19:15~20:00 AERO×BOX I 45 尾崎 文紀	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	 19:15~20:00 SALSATION 45 EMI	19:30~20:30 スイミング 練習会	 19:30~20:15 BATTLE×BOX 45 尾崎 文紀	 19:45~20:15 はじめて スイム	 19:30~20:30 ヨガ60 水野 貴子			19:45~20:45 BAILA BAILA 60 磯村 尚子	
20:15~21:00 ZUMBA45 荒木 妙子	21:00~21:30 はじめて クロール	 20:15~21:00 ヨガ45 小沼 さやか		 20:30~21:15 MEGA DANZ 45 黒岩 瞳	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					
 21:15~21:45 ストレッチ ボール30 キャスト										

- レッスン準備ができ次第スタジオに入室いただけます。●レッスン名の数字はレッスン分数です。●バ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。