

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10時	スタジオ マイレ本間フラ 10:00~11:00 【60分間/大清水】		スタジオ 定員25名 かんたんステップ 9:50~10:20 【30分間/西村】		スタジオ 毎月第3木曜日は 休館日となります 脂肪燃焼エアロ 10:20~11:00 【40分間・西川】	スタジオ かんたんエアロ 10:15~10:55 【40分間/佐藤】
11時	定員50名 ピラティスヨガ 11:10~11:55 【45分間/佐藤】	プール 成人水泳教室 11:00~12:00 【60分間】 初級/中・上級 【杉本/山崎】	スタジオ 定員40名 パレトン 10:30~11:15 【45分間/西村】	プール 成人水泳教室 11:00~12:00 【60分間】 初級/中・上級 【川本/佐藤】	スタジオ 定員25名 かんたんステップ 11:10~11:50 【40分間・西川】	スタジオ 定員50名 ピラティスヨガ 11:05~12:05 【60分間/佐藤】
12時	スタジオ ズンバGOLD 12:05~12:35 【30分間/佐藤】	プール スイムセレクト 12:30~13:30 【60分間】 【杉本・山崎・若狭】	スタジオ オリジナルエアロ 11:25~12:10 【45分間/西村】	スタジオ 無料講座 ボディ バランス45 12:15~12:45 【30分間/中田】	スタジオ ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】	スタジオ ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12:45~13:30 【45分間/佐藤】		スタジオ ピラティスヨガ 12:20~13:05 【45分間/木田】	プール 成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/忠嶋/津谷】	スタジオ マイレ本間フラ 13:20~14:20 【60分間/大清水】	スタジオ 水中ウォーキング 12:15~12:45 【30分間/中田】
14時	定員20名 HIP HOPダンス 13:40~14:25 【45分間/長嶋】		スタジオ メガダンス 13:15~14:00 【45分間/木田】	プール 成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【斉藤/佐藤/川本】	スタジオ ピラティス 12:50~13:35 【45分間/大江】	スタジオ 無料講座 ボディ コンバット45 12:50~13:35 【45分間/大江俊】
15時		プール キッズコース 15:20~16:00 16:00~17:00		スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ ストレッチ 13:50~14:20 【30分間/大江俊】	スタジオ ストretch 13:50~14:20 【30分間/大江俊】
16時		キッズダンス 16:00~16:45 17:00~18:00	プール キッズコース 15:20~16:00 16:00~17:00	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】
17時		キッズコース 16:00~17:00	キッズコース 16:00~17:00	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】
18時	脂肪燃焼エアロ 18:40~19:25 【45分間/西川】	キッズコース 17:00~18:00	キッズコース 17:00~18:00	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】
19時	ボディ バランス45 19:35~20:20 【45分間/芳賀】	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】
20時	定員25名 ボディステップ60 20:35~21:35 【60分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中・上級 【中田/香川】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】
21時		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【中田/今/香川】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】
22時		成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【中田/今/香川】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】	スタジオ キッズコース 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苅】