

	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	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール
10時	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 大極舞 10:00~10:45 【45分間/遠藤】	スタジオ 毎月第3木曜日は 休館日となります	かんたんエアロ 10:15~10:55 【40分間/佐藤】	キッズコース 10:30~11:30 4コース使用
11時	定員50名 ピラティスヨガ 11:10~11:55 【45分間/佐藤】	成人水泳教室 11:00~12:00 【60分間】 初級/中・上級 【山崎/杉本】	ズンバGOLD 10:55~11:25 【30分間/遠藤】	成人水泳教室 11:00~12:00 【60分間】 初級/中・上級 【川本/佐藤】	定員50名 ピラティスヨガ 11:05~12:05 【60分間/佐藤】	成人水泳教室 11:00~12:00 【60分間】 初級/中級・上級 【草苺/斉藤】
12時	ズンバGOLD 12:05~12:35 【30分間/佐藤】	オリジナルエアロ 11:25~12:10 【45分間/西村】	ボディ バランス60 11:35~12:35 【60分間/大江】	無料講座	ズンバGOLD 12:15~12:45 【30分間/佐藤】	無料講座
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12:45~13:30 【45分間/佐藤】	スイムセレクト 12:30~13:30 【60分間】 【杉本・山崎・斉藤】	ボディ バランス45 12:20~13:05 【45分間/後藤・大江】	定員30名 ボディ パイプ3.1 45 12:45~13:30 【45分間/大江】	ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】	ボディ バランス45 11:45~12:30 【45分間/芳賀】
14時	HIP HOPダンス 13:40~14:25 【45分間/長嶋】	ボディ コンバット45 13:15~14:00 【45分間/今】	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】	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】	マイレ本間フラ 13:20~14:20 【60分間/大清水】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中・上級 【肥塚/草苺】
15時						
16時	キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~	キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~	キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~	キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~	キッズコース 16:00~ 17:00~	キッズコース 15:20~ 16:00~ 17:00~
17時	脂肪燃焼エアロ 18:40~19:25 【45分間/西川】	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	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	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用
18時	ボディ バランス45 19:35~20:20 【45分間/芳賀】	キッズコース 19:45~21:30 1コース使用	キッズコース 18:00~19:40 4コース使用	キッズコース 19:45~21:30 1コース使用	キッズコース 19:45~21:30 1コース使用	キッズコース 19:45~21:30 1コース使用
19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】	期間限定無料講座	定員20名 サーキットトレーニング 18:35~19:05 【30分間/和田】	ピラティス 18:45~19:45 【60分間・河原】	選手コース 17:00~19:00 4コース使用
20時	定員20名 ボディ パンプ30 19:20~19:50 【30分間/和田】	オリジナルエアロ 19:20~20:00 【40分間/西川】	定員20名 ボディ パンプ30 19:20~19:50 【30分間/和田】	定員20名 ボディ パンプ30 19:20~19:50 【30分間/和田】	ピラティス 18:25~19:25 【60分間・河原】	選手コース 17:00~19:00 4コース使用
21時	無料講座	無料講座	無料講座	無料講座	定員20名 ボディ パンプ60 19:40~20:40 【60分間/芳賀】	選手コース 17:00~19:00 4コース使用
22時	定員30名 ボディ パイプ3.1 30 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	ダイナミック ストレッチ 20:10~20:25 【15分間/大江】	定員30名 ボディ パイプ3.1 30 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	定員30名 ボディ パイプ3.1 30 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	定員20名 ボディ パンプ45 19:55~20:40 【45分間/和田】	選手コース 17:00~19:00 4コース使用
	ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	ボディ コンバット60 20:30~21:30 【60分間/大江】	ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	飛び込み 21:00~21:30 【30分間/香川】	定員25名 ボディ ステップ45 20:50~21:35 【45分間・今】	選手コース 17:00~19:00 4コース使用
					ボディ アタック45 20:55~21:40 【45分間/芳賀】	選手コース 17:00~19:00 4コース使用
						選手コース 17:00~19:00 4コース使用