

	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
10時	マイレ本間フラ 9:35~10:35 【60分間/大清水】		スタジオ 定員30名 投影 ヨガ 9:20~10:05 【45分間・長嶋】	プール	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 9:30~10:10 【40分間・西川】	プール	スタジオ 定員30名 投影 ヨガ 9:20~10:05 【45分間・牧】
11時	定員50名 ピラティスヨガ 10:45~11:30 【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】	定員25名 かんたんステップ 10:20~10:50 【30分間/西村】	プール	定員25名 かんたんステップ 10:20~11:00 【40分間・西川】	成人水泳教室 11:00~12:00 【60分間】 初級/中級・上級 【草苺/斉藤】	定員20名 ボディパンプ30 11:00~11:30 【30分間/芳賀】
12時	ズンバGOLD 11:40~12:10 【30分間/佐藤】	スイムセレクト 12:30~13:30 【60分間】 【杉本/山崎/斉藤】	定員40名 バレトン 11:00~11:45 【45分間/西村】	プール	定員30名 投影 ファンクショナル 11:15~11:45 【30分間・西川】	無料講座 かんたんアクア 12:15~12:45 【30分間/牧】	ボディ バランス45 11:45~12:30 【45分間/芳賀】
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12:20~13:05 【45分間/佐藤】		オリジナルエアロ 11:55~12:40 【45分間/西村】	スタジオ	ピラティス 12:00~13:00 【60分間・河原】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【肥塚/草苺】	ボディ コンバット45 12:50~13:35 【45分間/大江】
14時	定員20名 ボディ パンプ30 13:15~13:45 【30分間/和田】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/忠嶋/松田】	プール	マイレ本間フラ 13:20~14:20 【60分間/大清水】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	ストレッチ 13:50~14:20 【30分間/大江】
15時	HIP HOPダンス 14:00~14:45 【45分間/長嶋】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	ボディ コンバット45 13:45~14:30 【45分間/大江】	スタジオ		キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	定員30名 投影 ファンクショナル 14:00~14:30 【30分間・和田】
16時		キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	プール		キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	
17時		キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	リズムーブ 15:00~15:50	スタジオ		キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	
18時	定員30名 投影 ファンクショナル 18:00~18:30 【30分間/西川】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	プール	ピラティス 18:30~19:30 【60分間・河原】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	選手コース 17:00~19:00
19時	脂肪燃焼エアロ 18:40~19:25 【45分間/西川】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	定員25名 ベーシックステップ 18:20~19:00 【40分間/西川】	スタジオ	定員15名 VIPR group 19:20~19:50 【30分間/牧】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	4コース使用
20時	ボディ バランス45 19:35~20:20 【45分間/芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【垣内/香川】	オリジナルエアロ 19:10~19:50 【40分間/西川】	プール	定員30名 投影 ファンクショナル 19:45~20:15 【30分間/今・福島】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	4コース使用
21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/中級・上級 【垣内/津谷】	定員30名 Les Mills TONE 20:05~20:35 【30分間/芳賀】	スタジオ	定員30名 投影 ファンクショナル 20:25~20:55 【30分間/今・福島】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	4コース使用
22時		ボディ コンバット60 20:45~21:45 【60分間/今】	ボディ バランス45 20:45~21:30 【45分間/芳賀】	プール	定員25名 ボディ ステップ45 21:05~21:50 【45分間/今】	キッズコース 15:20~ キッズコース 16:00~ 17:00~	4コース使用