	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/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ	プール/サーキット	スタジオ
10時	マイレ本間フラ 9：35~10：35 【60分間／大清水】		定員30名 プロジェクション ヨガ 9：20~10：05 【45分間・長嶋】	◆サーキットエリア◆ 無料講座 サーキット 10:30~11:15 【45分間／牧】	ズンバ 9：45~10：30 【45分間・内山】		毎月第３木曜日は 休館日となります		定員30名 プロジェクション ヨガ 9：20~10：05 【45分間・牧】	◆サーキットエリア◆ 無料講座 サーキット 10:30~11:15 【45分間／牧】	定員30名 プロジェクション ファンクショナル 10：15~10：45 【30分間・伊藤】	キッズコース 10:30~11:30 4コース使用	定員20名 ボディ パンプ45 10：30~11：15 【45分間／和田】
11時	定員50名 ピラティスヨガ 10：45~11：30 【45分間／佐藤】		定員25名 かんたんステップ 10：20~10：50 【30分間／西村】		骨盤体操 10：40~11：10 【30分間／遠藤】		脂肪燃焼エアロ 9：30~10：10 【40分間・西川】		かんたんエアロ 10：15~10；55 【40分間／佐藤】		定員20名 ボディパンプ30 11：00~11：30 【30分間／芳賀】		定員30名 プロジェクション ファンクショナル 11：30~12：00 【30分間／和田】
12時	ズンバGOLD 11：40~12：10 【30分間／佐藤】		定員40名 バレトン 11：00~11：45 【45分間／西村】		太極舞 11：20~11：50 【30分間／遠藤】		定員25名 かんたんステップ 10：20~11：00 【40分間・西川】		定員50名 ピラティスヨガ 11：05~12：05 【60分間／佐藤】	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】	成人水泳教室 11:45~12:45 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/今/松田】	ボディ バランス45 12：10~12：55 【45分間／後藤】
13時	定員50名 ピラティスヨガ 12：20~13：05 【45分間／佐藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【山崎/杉本/若狭】	オリジナルエアロ 11：55~12：40 【45分間／西村】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【垣内/松田/忠嶋】	ボディ バランス60 12：40~13：40 【60分間／大江】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【川本/佐藤/斉藤】	定員30名 プロジェクション ファンクショナル 11：15~11：45 【30分間・西川】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【忠嶋/垣内/今】	ズンバGOLD 12：15~12：45 【30分間／佐藤】	成人水泳教室 13:15~14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【斉藤/草苅/津谷】	キッズコース 13:00~14:00 4コース使用	定員15名 ViPR WORKOUT 13：10~13：40 【30分間／福島】
14時	定員20名 ボディ パンプ30 13：20~13：50 【30分間／和田】		ボディ バランス45 12：50~13：35 【45分間／後藤】		定員30名 Les Mills TONE 13：50~14：35 【45分間／大江】		ピラティス 12：00~13：00 【60分間・河原】		マイレ本間フラ 13：00~14：00 【60分間／大清水】		ストレッチ 13：50~14：20 【30分間／大江】		
15時	HIP HOPﾀﾞﾝｽ 14：00~14：45 【45分間／長嶋】		ボディ コンバット45 13：45~14：30 【45分間／大江】		リズムーブ 15：00~15：50		マイレ本間フラ 13：20~14：20 【60分間／大清水】		ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ 15：00~ 16：00~ 17：10~18:10				
16時		キンダーコース 15：20~ キッズコース 16：00~ 17：00~ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用 19:45~21:30 1コース使用	ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ 15：00~ 16：00~ 17：10~18:10	キンダーコース 15：20~ キッズコース 16：00~ 17：00~ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用		キンダーコース 15：20~ キッズコース 16：00~ 17：00~ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用 19:45~21:30 1コース使用		キッズコース 16：00~ 17：00~ ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用 19:45~21:30 1コース使用		キンダーコース 15：20~ キッズコース 16：00~ 17：00~ ■キンダーコース■ 1コース使用 ■キッズコース■ 4コース使用 ■選手コース■ 18:00~19:40 4コース使用 19:45~21:30 1コース使用		
17時													
18時	定員30名 プロジェクション ファンクショナル 18：00~18：30 【30分間/西川】		定員２５名 ベーシックステップ 18：20~19：00 【40分間／西川】		定員30名 プロジェクション ヨガ 18：20~19：05 【45分間・牧】		ピラティス 18：30~19：30 【60分間・河原】		ピラティス 18：30~19：30 【60分間・河原】			選手コース 17:00~19:00 4コース使用	
19時	脂肪燃焼エアロ 18：40~19：25 【45分間／西川】		オリジナルエアロ 19：10~19：50 【40分間／西川】		定員15名 ViPR WORKOUT 19:20~19:50 【30分間／牧】		定員30名 プロジェクション ファンクショナル 19：45~20：15 【30分間/福島】		定員20名 ボディ パンプ60 19：45~20：45 【60分間／芳賀】				
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】	定員30名 プロジェクション ファンクショナル 20：00~20：30 【30分間/今】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級・上級 【垣内／松田】	定員３０名 Les Mills TONE 20：05~20：35 【30分間／芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級・中級/上級 【今／香川】	定員15名 ViPR WORKOUT 20:25~20:55 【30分間/今・福島】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 中 級 【 阿 部 】	ボディ アタック45 21：00~21：45 【45分間／芳賀】	成人水泳教室 19:50~20:50 【60分間】 初級/中級/上級 【松田/今/香川】			
21時	定員25名 ボディ ステップ60 20：35~21：35 【60分間／芳賀】	ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間／香川】	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】	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 21：05~21：50 【45分間／今】			ターン・飛び込み 21:00~21:30 【30分間／香川】			
22時													