	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】		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】		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30名 プロジェクション ファンクショナル 10：30～11：00 【30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】	◆ｻｰｷｯﾄｴﾘｱ◆ サーキット 10:30～11:15 【45分間／牧】	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】	◆ｻｰｷｯﾄｴﾘｱ◆ サーキット 10:30～11:15 【45分間／牧】	定員20名 ボディパンプ30 11：00～11：30 【30分間／芳賀】		定員20名 ボディ パンプ45 11：15～12：00 【45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】	◆ｻｰｷｯﾄｴﾘｱ◆ サーキット 13:00～13:45 【45分間／牧】	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】	◆ｻｰｷｯﾄｴﾘｱ◆ サーキット 13:00～13:45 【45分間／牧】	成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【忠嶋/垣内/今】	マイレ本間フラ 13：00～14：00 【60分間／大清水】	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】	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】	定員30名 Les Mills TONE 13：50～14：35 【45分間／大江】		マイレ本間フラ 13：20～14：20 【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】	キンダーコース 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】	キンダーコース 15：20～ キッズコース 16：00～ 17：00～	(幼児)リズムーブ 15：00～15：50	キンダーコース 15：20～ キッズコース 16：00～ 17：00～		キッズコース 16：00～ 17：00～	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～		選手コース 17:00～19:00 4コース使用	
16時			ｷｯｽﾞﾀﾞﾝｽ 15：00～ 16：00～ 17：10～18:10										
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】	■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	定員２５名 ベーシックステップ 18：20～19：00 【40分間／西川】	■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	定員30名 プロジェクション ヨガ 18：20～19：05 【45分間・牧】	■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	ピラティス 18：30～19：30 【60分間・河原】	■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	ピラティス 18：30～19：30 【60分間・河原】	■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		
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 19：40～20：10 【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 20:20～20:50 【30分間/福島・今】	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 【津谷/松田/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 21：00～21：45 【45分間／今】			ターン・飛び込み 21:00～21:30 【30分間／香川】			
22時													