	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 9：25～10：25 【60分間／大清水】		オキシジェノ 9：25～10：10 【45分間／牧】		メガダンス 9：45～10：30 【45分間／遠藤】		ズンバ 9：40～10：25 【45分間／内山】		定員30名 プロジェクション ヨガ 9：20～10：05 【45分間／牧】			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48名 ピラティスヨガ 10：35～11：35 【60分間／佐藤】		定員40名 バレトン 10：20～11：05 【45分間／西村】	◆サーキットエリア◆ サーキット 10:30～11:10 【40分間】	骨盤体操 10：40～11：10 【30分間／遠藤】		ピラティス 10：35～11：35 【60分間／河原】		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 10:30～11:10 【40分間】	定員20名 ボディ パンプ30 11：00～11：30 【30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/杉本/津谷】	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 11：45～12：25 【40分間／佐藤】	無料講座 アクアエクササイズ 12:30～13:00 【30分間／中根】	ヨガ 11：15～12：00 【45分間／西村】	種目別教室 《2月》クロール 12:15～13:00 【45分間】 【 今 】	太極舞 11：20～11：50 【30分間／遠藤】	スタート ターン 12:30～13:00 【30分間】 【 忠 嶋 】	脂肪燃焼エアロ 11：45～12：25 【40分間／西川】	初心者教室 12:15～13:00 【45分間】 【 垣 内 】	定員48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】	定員20名 ボディ バランス45 11：45～12：30 【45分間／芳賀】	キッズコース 13:00～14:00 4コース使用	ボディ バランス45 12：15～13：00 【45分間／後藤】
13時	定員20名 ボディ パンプ30 12：40～13：10 【30分間／伊藤】	初めて泳ごう 13:15～14:15 【60分間】 初心者・初級／中級 【中根／垣内】	定員18名 ユーバウンド 12：10～12：40 【30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/今/鈴木】	定員20名 ボディ バランス60 12：40～13：40 【60分間／後藤】	成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【川本/佐藤/忠嶋】	定員25名 かんたんステップ 12：35～13：05 【30分間／西川】	成人水泳教室 13:15～14:15 【60分間】 初級/中級/上級 【島野/垣内/津谷】	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 【佐藤/草苅/今】	ボディ コンバット45 12：45～13：30 【45分間／今】		定員18名 ユーバウンド 13：15～13：45 【30分間／今】
14時	定員12名 トップライド 13：25～13：55 【30分間／伊藤】		グループ グルーヴ45 12：55～13：40 【45分間／牧】		定員20名 ボディ パンプ45 13：55～14：40 【45分間／和田】		オキシジェノ 13：15～14：00 【45分間／西川】		マイレ本間フラ 13：00～14：00 【60分間／大清水】		プロジェクション ストレッチ 13：40～14：00 【20分間／今】		定員25名 ボディ ステップ30 14：00～14：30 【30分間／今】
15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 15：20～ キッズコース 16：00～ 17：00～		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■ 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■ 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■ 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			
17時													
18時	定員２５名 ベーシックステップ 18：00～18：40 【40分間／西川】				定員２０名 ボディ パンプ30 18：35～19：05 【30分間／伊藤】		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】		定員12名 トップライド 18：00～18：45 【45分間／和田】		
19時	脂肪燃焼エアロ 18：45～19：25 【40分間／西川】		オキシジェノ 18：35～19：35 【60分間・西川】		定員18名 ユーバウンド 19：20～19：50 【30分間/伊藤】		メガダンス 19：40～20：25 【45分間／遠藤】		定員20名 ボディ パンプ60 19：45～20：45 【60分間／芳賀】		定員20名 ボディ パンプ60 19：00～20：00 【60分間／中根】		
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 【津谷/香川】	グループ グルーヴ45 19：45～20：30 【45分間／西川】	成人水泳教室 19:50～20:50 【60分間】 初 級 【 垣 内 】	定員３０名 Les Mills TONE30 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】	ファイドウ 20：35～21：20 【45分間/遠藤】	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・上級 【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 20：40～21：40 【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】				ターン・飛び込み 21:00～21:30 【30分間／香川】			
22時													