

| 月 | | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | 土 | | 日 | | |
|---|---|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|---|------------------------------|-------------|---------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------|--|
| 3Fスタジオ | 4F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 | |
| 10:15～11:15 背骨 コンディショニング 木 脇 ★ | 10:20～10:40 ストレッチ 10:50～11:10 腰痛&肩こり | 10:30～11:00 背泳ぎ&バタフライ | 10:30～11:30 フラダンス 八 田 | 10:30～11:00 水中歩行 | 10:20～11:05 マットピラティス 清 水 ★ | 10:30～11:00 はじめて背泳ぎ | 10:15～11:05 オリジナルケア50 松 岡 | 10:30～11:00 水なれ | | 10:30～11:00 はじめてエアロ 森 | 10:20～10:50 プチアクア 藤 本 | | | |
| 11:25～12:25 健美操 木 脇 | | 11:15～12:00 オリジナル初級 | 11:40～12:00 ストレッチ | 11:15～11:45 うきうきヌードル | 11:15～12:15 パーフェクトエアロ 相 原 | 11:15～11:45 はじめてバタフライ | 11:15～12:15 マットピラティス 中 西 ★ | 11:15～12:00 アクアピクス 中 島 | | 11:15～12:15 フラダンス 橋 口 | 11:15～11:45 はじめて平泳ぎ | | | |
| 12:35～13:15 らくらくエアロ 森 | | | 12:10～12:25 おなかひきしめ | | | 12:00～12:45 そこそこ | 12:30～13:15 ZUMBA 中 西 | | | | | 12:35～13:25 ファイティングタイム 濱 田 | | |
| 13:30～14:15 ポルドブラ HIROKO | | 13:20～13:50 はじめてクロール | 12:45～13:15 初級STEP 森 ★ | | 12:30～13:30 上級STEP 相 原 ★ | | | | | 12:50～13:50 オリジナルケア60 松 岡 | | | 13:00～13:45 オリジナル中級 | |
| 14:30～15:30 整体ヨガ HIROKO | | 14:00～14:45 アクアピクス 安 原 | 13:30～14:15 ZUMBA 鎌 橋 | 14:00～14:30 プチアクア | 13:40～14:00 ストレッチ | 14:00～14:30 平泳ぎ&クロール | 13:30～14:30 ヨ ガ HIROKO | 14:00～14:30 バタフライ&背泳ぎ | | 14:00～14:30 全身ひきしめ | 14:00～14:45 そこそこ | 13:45～14:45 ヨ ガ 松 岡 | 14:00～14:45 スイム | |
| | | | 14:30～15:30 ニューロン体操® マーサ | 14:45～15:30 そこそこ | 14:10～14:55 HOOP BOON 福 浦 ★ | 14:45～15:45 スイムマスターズ | 14:45～15:30 わくわくエアロ 濱 崎 | 14:45～15:30 スイム | 休 館 日 | 14:45～15:45 マットピラティス yuk! | 15:00～15:30 クロール&平泳ぎ | 15:00～15:20 ダンベル体操 | | |
| | | | | | 15:10～16:10 ヨ ガ 福 浦 | | | | | | | 15:30～16:00 オリジナルタイム 小 谷 地 | | |
| | | | | | | | | | | | | | 16:10～16:30 ストレッチ | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:45～20:35 ファイティング タイム 濱 田 | | 19:30～20:00 はじめてクロール | 19:30～20:00 初級STEP 松 本 ★ | 19:20～19:50 バタフライ&背泳ぎ | 19:30～20:30 ヨ ガ 野 口 | 20:00～20:30 クロール&平泳ぎ | 19:45～20:30 体幹トレーニング45 濱 田 | 19:30～20:00 はじめてバタフライ | | 19:00～20:00 ヨ ガ 星 本 | | | | |
| | | 20:10～20:40 はじめて平泳ぎ | 20:10～21:10 わくわくエアロ60 松 本 | 20:00～20:30 水中ファイティングタイム 中 島 | | | | 20:10～20:40 はじめて背泳ぎ | | | | | | |
| 21:00～22:00 ヨ ガ | | | 21:20～21:40 ストレッチ | 20:40～21:40 パワーアップスイム | 20:50～21:50 HIP HOP 南 野 | 20:45～21:30 そこそこ | 20:45～21:45 ピラティス ムーブメント 喜 屋 武 | | | | | | | |

★印は
フロントで整理券を
配布しています。

