

入館時間 9:55	月 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			火 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			水 (プール)	木 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			金 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			土 (スタジオ1) (スタジオ2) (プール)			日 (スタジオ1)			
10:15 S 10:30	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)			休館日	ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)			ストレッチ (スタッフ)						
10:40 S 11:35	エアロ& インスパイリング エクササイズ (米澤)	ポール エクササイズ (益森)	10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 30分	エアロピクス (ペーシック) (山口)	10:40~11:20 マットサイエンス (野入) 40分	フリー開放		エアロピクス & チビボール (天瀬)	ピラティス (竹本)	10:50~11:20 アクアピクス (大久保) 30分	ピラティス (山口)	フリー開放			エアロピクス (大久保)	らくらく健康体操 (米澤)	10:40~11:10 水中運動 (スタッフ) 30分	10:30~11:15 かんたん ボクシングエアロ or かんたん筋コン (スタッフ) 45分		
11:50 S 12:45	ピラティス (ペーシック) (益森)	11:50~12:35 フィットネスフラ (米澤) 45分	フリー開放	ヨーガ (橋元)	10:50~11:30 Let'sスイム (稲田) 40分	フリー開放		エアロピクス (コンビネーション) (上野)	11:50~12:20 ストレッチボール (スタッフ) 30分	エアロピクス (ファットバーナー) (松木)	11:50~12:30 リカバリー体操 (松崎)	フリー開放			ZUMBA (米澤)	フリー開放			11:30~12:25 ヨーガ (橋元)	
13:00 S 13:30	アダージョ (野入) 30分			13:00~13:45 #コアリズム (松木) 45分				フリー開放	ボクシングエアロ or ZUMBA (スタッフ) 30分		かんたん バランス筋トレ (スタッフ) 30分		フリー開放			13:00 幼児ダンス 13:55	フリー開放			※日曜日は プールが フリー開放 となります。
13:45 S 14:40	ラテンエアロ (コンビネーション) (上野) 30分			14:00~14:55 ZUMBA (松木)				フリー開放	太極拳 (田畑)	14:10~14:40 健トレ (スタッフ) 30分		14:00~14:55 ストレッチヨガ (福留)	フリー開放			14:05 Jrダンス 低学年 15:00	フリー開放			14:00~14:40 ピラティス (山口) 40分
14:30 S 15:25	14:30~15:25 幼児身体作り教室 (スタジオ1・2)				14:30~15:25 幼児水泳①	フリー開放		幼児水泳 ※1コース使用				フリー開放			15:10 Jrダンス 高学年 16:05	フリー開放			開始5分以降は	
15:30 S 16:25	フリー開放				幼児水泳②	フリー開放		フリー開放				フリー開放			15:50 Jr水泳 16:45 ※全コース使用	フリー開放			※日祝祭日の 営業時間は 10:00~18:00 となります。	
16:30 S 17:25	フリー開放				水泳A ※全コース使用	フリー開放		水泳A ※2コース使用				フリー開放			16:15 育成ダンス 17:45	フリー開放			※ペアレントコース ・アフタヌーンコー スの 会員様は、 14:00~18:00の 利用となります。	
17:30 S 18:25	Jr身体作り 教室				水泳B ※全コース使用	フリー開放		水泳B ※全コース使用		17:30~18:25 太極拳 (田畑)		フリー開放			第2スタジオの定員 フィットネスフラ 15名	フリー開放			その他のコースの 会員様は、 オールタイムで 利用可能です。	
18:40 S 19:10	かんたん筋コン (スタッフ) 30分			18:40~19:25 フィットネスフラ (米澤) 45分	18:45~19:15 みんなで腹筋 (スタッフ) 30分	フリー開放		フリー開放	リラックスホール (スタッフ) 30分		アダージョ (米澤) 30分	18:45~19:15 お楽しみレッスン (スタッフ)	フリー開放			18:00~18:45 ボクシングエアロ (スタッフ) 45分	フリー開放			※祝祭日もレッスン を行います。 (随時お知らせ 致します。 ※ はアロマを くゆらせながらのク ラスです。
19:20 S 20:15	エアロピクス (初級) (野入)			19:35~20:30 ZUMBA (米澤)		フリー開放	フリー開放	ジャズ ヒップホップ (RIO)		ダンスエアロ (米澤)	19:30~20:00 かんたんエアロ (スタッフ)	フリー開放			18:55~19:50 ピラティス (山口)	フリー開放				
20:25 S 21:20	ピラティス (山口)			20:40~21:10 ポール& ストレッチ (スタッフ) 30分		フリー開放	フリー開放	20:25~20:55 お楽しみレッスン (スタッフ) 30分		ヨーガ (橋元)		フリー開放			その他のレッスン 10名	フリー開放				