

| | 月曜日 | | | | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | |
|-------|----------------------------------|--|-------------------------------|-----------------------|--|------------------------------------|---------------------------------|----------------|---------------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | スタジオA | スタジオB | スタジオC | プール | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | 〇 初めてエアロ 10:30~11:15 (渡邊) | BODY RUSH45 10:20~11:05 (高橋) | フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 | アクアピクス(佐々木) | 〇 ラテンエアロ 10:30~11:15 (渡邊) | ヨガ 10:30~11:15 (加美山) | フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 | 水中ウォーキング(本田) | 〇 やさしいエアロ 10:15~11:00 (笹田) | ボディメイクヨガ | フリータイム 自由にバイクを ご利用頂けます。 | 水中運動(本田) | |
| 11:00 | | | | 流水教室 (佐々木 孝弘) | | | | | | | | かんたんバタフライ(本田) | |
| 11:30 | ラテンコンサルサ® 11:35~12:20 (渡邊) | やさしいベリーダンス 11:15~12:00 (堀内) | 時間変更 | 10:30~11:30 | | ピラティス 11:35~12:20 (渡邊) | | 11:05~11:35 | 〇 | バレエ | | 11:05~11:35 | |
| 12:00 | | | | | かんたん平泳ぎ(高橋) | | エンジョイエアロ 11:55~12:40 (嶋守) | | アクアピクス(圭子) | GROUP GROOVE 11:30~12:15 (KEIKO) | 11:20~12:05 (只野) | | アクアピクス(佐々木) |
| 12:30 | ダンベル体操(佐々木) | インフィーハッピーストレッチ 12:15~13:00 (望) | | 12:15~12:45 | | | | ビギナーズスイム(本田) | ベリーダンスフュージョン | GROUP POWER 12:30~13:15 (TSUYOSHI) | | 泳ぎの基本&スイム800 | |
| 13:00 | | | | | GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI) | 健美操 13:00~13:45 (岡本) | | 12:30~13:00 | | | R-サイクル(佐々木) | 12:30~13:15 (佐竹) | |
| 13:30 | 〇 サルセッション 13:15~14:00 (長瀬) | ボディトレーニング 13:15~14:00 (望) | | 水中ウォーキング(高橋) | | | | 13:15~13:45 | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | 流水教室(金澤) | 〇 | GROUP FIGHT 13:45~14:30 (TSUYOSHI) | 骨盤&バランスボール 13:45~14:30 (堀内) | | 水中ウォーキング(圭子) |
| 14:30 | フラダンス 14:20~15:05 (辻) | GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU) | | スクール スイム中級 (直子) | ズンバ 14:15~15:00 (岡本) | 太極拳 14:15~15:00 (横田) | | 13:45~14:45 | | | | 泳ぎの基本&スイム500 | |
| 15:00 | | | | 14:30~15:30 | | | | 14:45~15:15 | | オリジナル健康体操 14:50~15:35 (菅原) | リラックスヨガ 14:45~15:30 (浅野) | | 14:15~15:00 (限部) |
| 15:30 | エンジョイエアロ 15:30~16:15 (笹田) | ボディメイクヨガ 15:30~16:15 (石堂) | | | 機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀内) | refind 15:15~16:00 (岡本) | | スイムワンポイント(望) | | | | | キッズスイミングスクール |
| 16:00 | | | | らくらく背泳ぎ(直子) | | | | | | | | | 15:30~16:30 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | ウォーキング500(直子) | | | | 流水教室(菅原) | | | | | キッズスイミングスクール |
| 17:30 | | | | 16:30~17:00 | | | | 16:00~17:00 | | | | | 16:45~17:45 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | ※フィットネス会員の方は 受講できません。 |
| 18:30 | | | | | | | | | | 格闘技エクササイズ fight | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | ズンバ 19:15~20:00 (石川) | おまかせストレッチ 19:15~20:00 (堀内) | | らくらくクロール(太郎) | リラックスヨガ 19:15~20:00 (石堂) | BODY RUSH45 19:15~20:00 (高橋) | | ビギナーズスイム(菅原敏幸) | ファイティングシェイプ 19:15~20:00 (佐藤 秀樹) | ダンスラッシュ 19:15~20:00 (高橋) | | スキルアップスイム 19:15~20:00 (菅原 敏幸) | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | HIIT RUSH 20:15~21:00 (高橋) | | | | ファイトラッシュ 20:15~21:00 (高橋) | ズンバ 20:15~21:00 (松浦) | | | ピラティス 20:15~21:00 (佐藤 秀樹) | POWER FIGHT45 20:15~21:00 (高橋) | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | |

週替わりレッスン
1週目 クロール
2週目 背泳ぎ
3週目 平泳ぎ
4週目 バタフライ

レッスン参加の方へ
 ・レッスン途中入場は安全管理上、開始後5分以内とさせていただきます。
 ・マークのついたレッスンは、運動が初めての方や、高齢者の方でも気軽に参加できます。
 ・都合によりインストラクター・レッスンの変更がある場合がありますのでご了承ください。
 ・スクールスイム・流水教室は有料プログラムとなります。
 ・祝日プログラムは通常の曜日と内容が異なります。
 ・安全のためシューズを履いてレッスンにご参加ください(ヨガ等を除く)