

	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		BODY RUSH 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。									
11:00	初めてエアロ 10:30~11:15 (渡 邊) 整	流水教室 アクアピクス(佐々木) (佐々木 孝弘) 10:25~10:55 10:30~11:30 有料		ラテンエアロ 10:30~11:15 (渡 邊) 整	ヨガ 10:30~11:15 (加美山)		水中ウォーキング(本田) 10:20~10:50 Y	やさしいエアロ 10:15~11:00 (笛 田) 整	ボディメイクヨガ 10:15~11:00 (浅 倉)	フリータイム 自由にバイクをご利用頂けます。		
11:30	やさしいベリーダンス 女性限定(堀内) 11:15~12:00 Y	流水水中ウォーキング 11:30~12:00(高橋) 有料		ピラティス 11:35~12:20 (渡 邊)	かんたん平泳ぎ(本田) 11:05~11:35	バレエ 11:20~12:05 (只 野)						
12:00	ラテンコンサルサ⑥ 11:30~12:15 (渡 邊) 整	エンジョイエアロ 11:55~12:40 (鳴 守) 整		アクアピクス(佐々木) 11:45~12:15 (戸 田) 整	ピキ'ナースイム(本田) 12:30~13:00 Y	ペリーダンスフュージョン 女性限定(堀内) 12:30~13:15	ストロングネーション 12:45~13:30 (MICHIKO) 整					
12:30	ダンベル体操(佐々木) 12:30~13:00 (望) 整	GROUP FIGHT 13:00~13:45 (NOZOMI) 整		健美操 13:00~13:45 (岡 本)	流水水中ウォーキング 13:15~13:45(堀内) 有料	GROUP FIGHT 13:45~14:30 (NOZOMI) 整	骨盤&バランスボール 13:45~14:30 Y (堀 内) 整					
13:00				ズンバ 14:15~15:00 (岡 本)	太極拳 14:15~15:00 (小松原)	オリジナル健康体操 14:50~15:35 Y (菅 原) 整	リラックスヨガ 14:45~15:30 (浅 野)					
13:30	サルセーション 13:15~14:00 (長 澄)	ボディトレーニング 13:15~14:00 Y (望) 整		スクール スイム中級 (直 子) 有料	機能改善エクササイズ 15:15~16:00 (堀 内)	スイムワンポイント(望) 15:15~15:45 Y	EX CORE(佐々木) 16:00~16:30					
14:00	フラダンス 14:20~15:05 (伊 藤)	GROUP POWER 14:15~15:00 (MASAKAZU)		ズンバ 14:15~15:00 (岡 本)	心と体の リラクゼーション 16:15~17:00	流水教室(菅原) 16:00~17:00 有料	セルフ フットセラピー 16:45~17:12					
14:30				スイム 14:30~15:30								
15:00		ボディメイクヨガ 15:15~16:00		らくらくクロール(直子) 15:45~16:15								
15:30	エンジョイエアロ 15:30~16:15 (石 堂)			ウォーキング500(直子) 16:30~17:00								
16:00												
16:30	キッズダンススクール 16:45~17:45											
17:00												
17:30	キッズダンススクール 17:45~18:45											
18:00												
18:30												
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) Y	スイムワンポイント(高橋) 19:15~19:45	フットコンディショニング 19:15~20:00 (MICHIKO) Y	BeatWorkout Vol.1 19:30~20:00	パーソナル トレーニング 20:15~21:00 (MICHIKO)			レベルアップスイム (菅原敏幸) 19:15~20:00	ファイティングシェイプ (佐藤秀樹) 19:15~20:00	サルセーション (齊藤) 19:15~20:00	
20:00												
20:30	HIIT RUSH 20:15~21:00 (高 橋)	心と体のリラクゼーション 20:15~21:00		ストロングネーション 20:15~21:00 (MICHIKO)	ズンバ 20:15~21:00 (松 浦)				ピラティス 20:15~21:00 (佐藤秀樹)	POWER RUSH 20:15~21:00 (高 橋)		
21:00												