

| | 月 | | | 火 | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | | |
|----|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-----|-------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|----|-----------------------------------|--|
| | スタジオ | ジム | 25mプール | | スタジオ | ジム | 25mプール | スタジオ | ジム | 25mプール | スタジオ | ジム | 25mプール | スタジオ | ジム | 25mプール | スタジオ | ジム | 25mプール | |
| 10 | 10:20~11:20 ヨーガ 60 間宮 | | 10:20~10:50 アクアウォーク30 朝比奈 | 休館日 | 10:15~10:45 かんたんピクス30 菅沼 | | 10:20~10:50 かんたんウォーク30 平松 | 10:15~11:15 ピラティスヨーガ 60 伊藤 | | 10:20~10:50 リズムウォーク30 藤井 | 10:30~11:00 かんたんステップ30 加藤 | 10:30~10:45 ストレッチポール | 10:20~11:05 アクアピクス45 岩瀬 | 10:15~11:15 太極拳 60 陳 | | 10:30~11:00 ストレッチポール30 米岡 | | | 11:00~11:30 アクアウォーク30 岩田 | |
| 11 | 11:30~12:15 初級エアロ 45 間宮 | | 10:55~11:40 アクアピクス45 朝比奈 | | 11:30~12:30 ラテンダンス 60 池田 | 11:45~12:00 ボール | | 11:30~12:30 かんたんピクス 60 朝比奈 | 12:45~13:00 内容変更 | | 11:15~12:00 初級エアロ 45 加藤 | 12:15~12:45 ボール 30 米岡 | 11:10~11:40 ヌードルアクア 30 | 11:30~12:00 ショートエアロ30 池田 | 11:30~12:15 ウォーキング&アクア45 平松 | 11:15~11:45 ボール 30 米岡 | | | 11:40~12:10 アクアダンベル30 岩田 | |
| 12 | 12:25~13:10 中級エアロ 45 伊藤 | | 12:45~13:15 ベーシックパタフライ | | 12:45~13:15 ポディーシェイパー30 村田 | | 12:45~13:15 ベーシック平泳ぎ | 12:40~13:40 ヨーガ 60 内容変更 | 12:45~13:00 内容変更 | | 13:00~14:00 均整ヨーガ 60 担当週代わり | 13:15~13:45 ベーシッククロール | 13:15~13:45 ベーシック平泳ぎ | 12:05~12:50 初級エアロ 45 池田 | 13:00~13:30 かんたんステップ 朝比奈 | 12:45~13:15 ステップアップクロール | 13:40~14:25 アクアピクス45 鈴木(智) | | 12:30~13:45 シェイプヨガ 75 鈴木(智) | |
| 13 | 13:20~14:20 ピラティスヨーガ 60 伊藤 | | 13:30~14:15 アクアピクス45 矢幅 | | 13:30~14:30 コンビネーションエアロ 60 初山 | | 13:20~13:50 ステップアップパタフライ | 14:00~14:45 ステップ 45 池内 | 13:50~14:20 ステップアップ平泳ぎ | | 14:10~15:10 脂肪燃焼エアロ 60 山田 | 14:30~15:15 アクアピクス45 朝比奈 | 13:50~14:20 ここからレッスン | 13:40~14:40 均整ヨーガ 60 担当週代わり | 14:00~15:00 ポディーシェイパー 60 村田 | 14:00~15:00 ここからレッスン | 14:30~15:20 中上級練習会 | | | |
| 14 | 14:30~15:30 脂肪燃焼エアロ 60 山内 | 15:00~15:15 腹筋しよう! | 14:30~15:00 ステップアップ平泳ぎ | | 15:00~15:45 ピラティスヨーガ45 朝比奈 | 15:00~15:45 ストレッチ&シェイパー15 | 14:30~15:15 アクアピクス45 土屋 | 15:10~16:10 ラテンエアロ 60 池田 | 15:20~16:05 骨盤ケア 45 井上 | | 16:15~17:00 跳ばないエアロ45 畔柳 | | 14:30~15:15 アクアピクス45 矢幅 | 14:50~15:50 パワーエアロ 60 加藤 シェイプ15 | 15:15~16:15 均整ヨーガ 60 担当週代わり | 16:15~16:30 ストレッチ | 16:45~17:00 ラダー | | | |
| 15 | 15:40~16:40 HIPHOP 60 富田 | | | | カルチャー | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | ★お子様 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | バレエ教室にて使用 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 19:00~20:00 脂肪燃焼エアロ 60 間宮 | 20:00~20:15 ボール | | | 19:00~19:45 ヨーガ 45 水野 | 19:45~20:00 腹筋しよう! | 19:00~20:00 太極拳 60 陳 | 19:00~20:00 初級エアロ 45 児玉 | 19:45~20:00 内容変更 | 19:50~20:50 HIPHOP 60 富田 | 20:10~20:55 初級エアロ 45 児玉 | 20:20~20:50 ベーシック平泳ぎ | 20:00~21:00 脂肪燃焼エアロ 60 渡辺 | 19:15~19:45 ポディーシェイパー30 村田 | 19:10~19:40 ベーシッククロール | 20:00~20:15 ラダー | 19:50~20:20 アクアダンベル三橋 | | | |
| 20 | 20:10~20:55 ストレッチ&ケアボール 45 間宮 | 新 新レッスン! バランスボールのエクササイズを楽しもう! | 20:30~21:00 アクアダンベル 水谷 | | 20:00~21:00 ファンク 60 近藤 | 20:45~21:00 ダンベル体操 | 20:20~20:50 ベーシックパタフライ | 21:00~21:30 アクアダンベル 三橋 | 21:00~21:15 内容変更 | 21:00~22:00 コンビネーションエアロ 60 加藤 | 21:00~21:30 アクアダンベル 三橋 | 21:00~21:15 アクアピクス 平松 | 21:10~21:40 小ボールエクササイズ 渡辺 | 20:45~21:15 アクアピクス 平松 | 20:30~21:00 平泳ぎ専科 | | | | | |
| 21 | 21:05~22:05 ヨーガ 60 畔柳 | | 21:20~22:10 中上級練習会 | | 現在調整中 | | 21:40~22:10 パタフライ専科 | 21:20~22:05 中級エアロ 45 児玉 | 21:40~22:30 中上級練習会 | | 22:00~22:30 ストレッチ15 | | 21:20~21:50 ここからレッスン | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | 22:00~22:30 ベーシック平泳ぎ | | | | | | | |

【レッスン参加にて】

- 安全管理上、レッスン開始後の参加はご遠慮ください。
- 都合により、クラスを変更する場合がございます。
- ジムのショートレッスンは2Fジムにて実施(定員5名)
- スタジオ・ジムレッスンは各レッスン開始30分前に2Fジムにて参加者カード配布となります。

【プールご利用のお願い】

- 安全管理上、時計、装飾品、眼鏡などはお外し下さい。
- ご利用前は衛生管理上、必ずシャワーを浴びお化粧、整髪料等しっかり洗い流してください。