

	日						月						水						木						金						土													
	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												
9:00																																												
10:00																																												
11:00	フラダンス (橋本寛子)	子どもスイミング					基本エアロ (SAORI)							あるいてエアロ (藤引しんこ)							フラダンス (橋本寛子)							ポルドブラ (宮川晶子)							おてがるエクササイズ (藤引しんこ)									
12:00	からだバランス (坂口敬順)						ZUMBA (SAORI)							リラックスヨガ (大沢美幸)						基本エアロ (藤引しんこ)							ZUMBA (北川健太)							あるいてエアロ (藤引しんこ)										
13:00	たのしくエアロ (和田光)						ピラティス (SAORI)							BODY COMBAT30 (上村大輔)						ウェーブピラティス (藤引しんこ)							シェイプボディ (北川健太)							ウェーブストレッチ (高橋未来)										
14:00							やさしいステップ (今野有紀)							ヨガ&ストレッチ (藤引しんこ)						健美操 (藤引しんこ)							はじめてエアロ (藤原知美)							かんたんステップ&筋トレ (高橋未来)										
15:00	BODY COMBAT30 (上村大輔)						たのしくエアロ (今野有紀)							たのしくエアロ (藤引しんこ)						あるいてエアロ (安田敏江)							パワーヨガ (藤原知美)							おてがるヨガ (高橋未来)										
16:00	ウエストシェイプ (スタッフ)						たのしくエアロ (今野有紀)							パレエエクササイズ (藤引しんこ)						ウェーブストレッチ (ASAMI)							ジャズダンス (江上加奈子)							たのしくエアロ (藤引しんこ)										
17:00	ヨガ (藤原知美)																																											
18:00																																												
19:00	18:00閉館						パワーヨガ (藤原知美)						おてがるヨガ (高橋未来)						ZUMBA (佐子香子)						BODY COMBAT30 (上村大輔)						BODY COMBAT30 (和田光)													
20:00							たのしくエアロ (宮川晶子)						基本エアロ (K@Z)					たのしくステップ (池野慶)						オリジナルエアロ (池野慶)						オリジナルエアロ (藤原知美)						たのしくステップ (藤引しんこ)								
21:00							KAZE (宮川晶子)						オリジナルエアロ (山川清志)					オリジナルエアロ (池野慶)						あるいてエアロ (K@Z)						あるいてエアロ (藤引しんこ)														
22:00																																												
23:00																																												

※ スタジオ [オレンジ] のクラスは、初めての方でも気軽に参加して頂けるクラスです。

[グレー] の部分は、フリーでご利用出来ません。

※ アクアビクス・ショートアクア・ミットアクアは、参加者25名以上になると3コース利用させていただきます。

※ 子どものスクール開始5分前から準備をさせていただきます。