

	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)						BODY COMBAT30 (上村大輔)						ZUMBA (北川健太)						あるいて エアロ (藤引しんこ)						子どもスイミング																
13:00	たのしく エアロ (和田光)						ピラティス (SAORI)						ヨガ& ストレッチ (藤森ゆりか)						ウェーブ ピラティス (藤森ゆりか)						シェイプ ボディ (北川健太)						ウェーブ ストレッチ (高橋未来)						かんたん ステップ& 筋トレ (高橋順子)						子どもスイミング										
14:00	BODY COMBAT30 (上村大輔)						やさしい ステップ (今野有紀)						たのしく エアロ (藤森ゆりか)						あるいて エアロ (安田敏江)						はじめて エアロ (藤原知美)						おてがる ヨガ (高橋順子)						水中 ウォーキング						子どもスイミング										
15:00	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 (亀岡香魚美)						ウェーブ ストレッチ (ASAMI)						ジャズ ダンス (江上加余子)						たのしく エアロ (柴貴博)						子どもスイミング						子どもスイミング										
16:00	ヨガ (藤原知美)																																														子どもスイミング						
17:00																																															子どもスイミング						
18:00	18:00閉館																																																				
19:00							パワーヨガ (藤原知美)						BODY COMBAT30 (上村大輔)						ZUMBA (佐子容子)						おてがる ヨガ (高橋順子)					BODY COMBAT30 (和田光)					たのしく ステップ (藤森ゆりか)																		
20:00							たのしく エアロ (宮川晶子)						ショート アクア (上村大輔)					基本 エアロ (K@Z)						たのしく ステップ (池野鷹)					ショート アクア (栗山真由香)					オリジナル エアロ (藤原知美)					ショート アクア (濱野領二)														
21:00							KAZE (宮川晶子)						中級	初級	オリジナル エアロ (山川清志)				上級	マスターズ	マスターズ	オリジナル エアロ (池野鷹)				中級	初級	あるいて エアロ (K@Z)				四泳法	四泳法	上級																			
22:00																																																					
23:00																																																					

21:00閉館

※ スタジオ 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。 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。