月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
姿勢W-UP・C-DOWN 10:00～10:20 伊藤				
エアロ入門20 10:30～10:50 伊藤				
ヨガ 11:00～11:45 大西			ベビースイミング 11:00 ～ 12:00	☆担当者変更☆ アクアウォーキング 11:10～11:30 風早
ZUMBA 12:00～12:45 大西		【整理券配布】12:00～ *R30* 12:15～12:45 梶谷	25mクロールチャレンジスイム 12:30～12:50 高橋	アクアビクス 12:40～13:10 伊藤
ストリートダンス or BME 13:00～13:30 富貴 or 神邊	ボールエクササイズ 13:05～13:35 梶谷		平泳ぎ初級 13:20～13:50 山内	
コアリズム 13:45～14:15 伊藤	ストリートダンス or BME（有料） 13:45～15:15 富貴 or 神邊		クロール中級 13:55～14:25 高橋	
ひめトレ 14:25～14:45 岡本			かんたんマスターズ 14:30～15:00 高橋	
姿勢プラス 14:55～15:25 梶谷				アクアウォーキング 15:10～15:30 岡本
			ジュニアスイミング 15:30～19:15	
キッズダンス 17:30～18:30 EMICA				
エアロ上級45 18:45～19:30 湯汲	キッズダンス 18:35～19:45 EMICA			
ヒーリングヨガ 19:45～20:30 湯汲			サークル専用レーン 20:00～20:30	アクアウォーキング 20:10～20:30 高間
ストリートダンス入門 20:45～21:30 YAS	New!! adidas boxing30 20:45～21:15 梶谷		マスターズ 20:40～21:10 坂	ライトダウン

火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
ベルビックストレッチ 10:20～10:50 風早				
ファンク 11:00～11:45 YAS		*ライド20* 11:00～11:20 風早	クロール＆背泳ぎ初級 11:10～11:40 高橋	アクアビクス 11:00～11:30 鷲見
フラダンス 12:00～13:00 高田	リラックスフォーマー 12:45～13:00 西村		新規者限定スイム 12:30～12:50 藤谷	
エアロボード中級45 13:15～14:00 西村	トレーニングタイム 13:30～14:00 藤谷		泳健クラブ・中上級・初中級【有料】 13:45 ～ 15:00	アクアウォーキング 13:10～13:30 鷲見
エアロ初級 14:15～14:45 鷲見				
エアロボード初級 14:55～15:25 風早				
ベルビックストレッチ 15:35～16:05 風早				
キッズダンス 17:30～18:30 EMICA				
	キッズダンス 18:35～19:45 EMICA			
ボールエクササイズ 19:00～19:20 梶谷			19:15 ～ 20:15 2コースのみ利用可	
タフエアロボード 19:30～20:00 梶谷				
ZUMBA 20:15～21:00 大西		☆時間・担当者変更☆ *NIGHT CYCLE* 20:15～20:35 藤谷	ドリル 20:40～21:10 永澤	ライトダウン

水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
姿勢W-UP・C-DOWN 10:30～10:50 風早				アクアビクス 10:30～11:00 西村
エアロ中級45 11:00～11:45 仙賀			ベビースイミング 11:00 ～ 12:00	
コアメイキング 12:00～12:30 仙賀		【整理券配布】12:00～ *R30* 12:15～12:45 風早	4泳法初級 11:30～12:00 坂	
健美操 13:00～14:00 関東		ライド20 13:00～13:20 風早		
ZUMBA 14:10～14:40 風早				
エアロ初級45 14:50～15:35 風早				
太極拳 15:45～16:45 長谷川	リラックスフォーマー 15:45～16:00 風早		ジュニアスイミング 12:30～20:15	
骨盤メンテナンス 18:45～19:30 寺岡				
☆内容変更☆ エアロ上級45 19:45～20:30 寺岡		【整理券配布】19:45～ *R30* 20:00～20:30 藤井	New!! 25mクロールチャレンジスイム 20:00～20:20 坂	
マッスルビート 20:45～21:15 藤井			チャレンジスイム 20:50～21:20 坂	ライトダウン

木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール
姿勢W-UP・C-DOWN 10:30～10:50 岡本				アクアウォーキング 10:40～11:00 風早
adidas boxing45 11:00～11:45 岡本			泳健クラブ・マスターズ・初中級【有料】 10:55 ～ 12:10	
タフエアロボード 12:15～12:45 西村				
ラテンエアロ 13:00～13:45 寺岡	リラックスフォーマー 13:00～13:15 山田め		☆時間変更☆ 平泳ぎ初級 13:10～13:40 坂	バタフライ初級 13:10～13:40 永澤
	青竹ふみふみ 13:25～13:45 山田め		New!! クロール初級 13:50～14:20 坂	フィンスイム 13:50～14:20 永澤
エアロ初級 13:55～14:25 西村		【整理券配布】13:45～ *R30* 14:00～14:30 藤井	マスターズ 14:30～15:00 永澤	☆担当者変更☆ アクアウォーキング 14:10～14:30 高間
ほぐれっち 14:40～15:10 西村				
太極拳 15:20～16:20 佐谷			ジュニアスイミング 15:30～20:15	
キッズダンス 16:30～18:30 松本				
ヒップホップ 18:45～19:30 松本				
ナチュラルヨガ 19:45～20:30 松本			泳健クラブ・中上級・初中級【有料】 19:30 ～ 20:45	
エアロ初級 20:45～21:15 岡本				水中筋トレ 20:20～20:40 藤谷
				ライトダウン