

| TIME | 金曜日 | | | | | TIME | 土曜日 | | | | | TIME | 日曜日 | | | | | |
|---------|---|--------------------------------|---|--|---------------------------------|---------|--|-------|---|-------------------------------|--------|---------|--|-------|---|---------------------------------|-----------------------------|--------|
| | 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 | | 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 | | 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 | |
| «10:00» | ★時間変更★ モーニングストレッチ 10:00~10:20 鷺見 | | | | | «10:00» | ★時間変更★ さわやかほぐれっち 10:00~10:30 西村 | | | | | «10:00» | | | | | | |
| | エアロビクス入門20 10:30~10:50 鷺見 | | | | アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め | | エアロビクス初級 10:40~11:10 西村 | | | | | «11:00» | ★担当者変更★ モーニングストレッチ 10:30~10:50 風早 | | | | | |
| «11:00» | ストリートダンス 11:00~11:45 松本 | ボールエクササイズ 11:00~11:30 鷺見 | | ベビー 週替わりプログラム スイミング 11:00~11:40 永澤 | | «11:00» | バランスボール 11:25~11:55 西村 | | | | | «11:00» | エアロビクス初級 11:00~11:30 風早 | | | ベビー スイミング 11:00~ 12:00 | | |
| «12:00» | ヨガ 12:00~12:45 松本 | | | | | «12:00» | | | 【整理券配布】12:00~ R30 12:15~12:45 梶谷 | | | «12:00» | 姿勢プラス45 11:45~12:30 梶谷 | | | | | |
| «13:00» | バランスボール 13:00~13:30 西村 | | SHAPE RIDE20 13:10~13:30 鷺見 | アクアウォーキング 13:00~13:30 山田め | | «13:00» | | | | | | «13:00» | タフエアロボード 12:45~13:15 藤谷 | | | | | |
| «14:00» | みんなで腹筋 13:45~14:00 鷺見 | | | 初級クロール 13:40~14:10 高橋 | | «14:00» | ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎 | | | | | «14:00» | ZUMBA 13:30~14:00 風早 | | | | | |
| «15:00» | コリオエアロ45 14:15~15:00 河内 | エアロビクス初級 14:15~14:45 鷺見 | | サークル 専用 レーン | アクアピクス 14:30~15:00 山田め | «15:00» | ★NEWフェイス★ エアロビクス 中級45 14:30~15:15 濱崎 | | | ジュニア スイミング 9:00~19:15 | | «15:00» | コリオ エアロボード45 14:15~15:00 鈴木 | | | 初級クロール 14:30~15:00 岩本 | アクアピクス 14:15~14:45 風早 | |
| «16:00» | ヨガ 15:15~16:00 河内 | | | | | «16:00» | ★NEWフェイス★ エアロボード初級 15:30~16:00 濱崎 | | | | | «16:00» | コリオエアロ45 15:15~16:00 鈴木 | | 【整理券配布】15:15~ R30 15:30~16:00 梶谷 | チャレンジマスターズ 15:10~15:40 藤谷 | | |
| «17:00» | | | | | | «17:00» | | | | | | «17:00» | adidas boxing30 17:00~17:30 岡本 | | | | | |
| «18:00» | | 社交ダンス 【有料】 | | | | «18:00» | ストリートダンス 18:00~19:00 YAS | | | | | «18:00» | マッスルビート 17:45~18:15 藤谷 | | | | | |
| «19:00» | | | 【整理券配布】18:35~ NIGHT CYCLE 18:50~19:10 岡本 | | | «19:00» | ラテン 19:10~19:55 スセット | | | | | «19:00» | ★NEW★ リラックスフォーマー 18:30~18:45 藤谷 | | | | | |
| «20:00» | エアロボード 中級45 19:25~20:10 西村 | | | ジュニア スイミング 15:30~20:15 | | «20:00» | ★NEW★ ワイルドボックス 20:05~20:35 梶谷 | | | | | «20:00» | | | | | | ライトダウン |
| | adidas boxing30 20:25~20:55 岡本 | | | 新規者限定 スイム 20:00~20:20 永澤 | 2コース のみ 利用可 | «21:00» | エアロビクス初級 20:45~21:15 梶谷 | | | 初級バタフライ 19:40~20:10 坂 | | «21:00» | | | | | | |
| «21:00» | バランスボール 21:05~21:25 岡本 | | | マスターズスイム 20:45~21:15 永澤 | アクアウォーキング 20:30~20:50 岩本 | | | | | はじめてスイミング 20:20~20:40 坂 | | | | | | | | |

●短縮営業及び祝日 タイムスケジュール●

館内掲示、又はブログにてお知らせいたします。

★ はフリー遊泳となります。

★ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。

★ アクアプールにてアクアピクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせていただきます。予めご了承ください。

★ 参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。