

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日			土曜日		
	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	
10:00														
10:30	目覚めのストレッチ		目覚めのストレッチ		目覚めのストレッチ		目覚めのストレッチ		目覚めのストレッチ			目覚めのストレッチ		
11:00	ヨガ【中林】	アクアピクス【鈴木】	親子アクアスイミング	らくらく筋トレ【野村】	はじめてエアロ&ステップ【川西】	脂肪燃焼スイム	エンジョイスイム	ピラティス【細井】	脂肪燃焼アクアエクササイズ	エンジョイトレーニング【高畑】	四泳法レッスン	エンジョイスイム	ルーシーダットン【高畑】	四泳法レッスン
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														
14:00										チェアEX & ねころピクス【高畑】				
14:30	フラダンス【渋沢】			フィンスイム	太極拳【塩谷】	アクアウォーキング		パワーヨガ【細井】	フィンスイム		アクアジョグ			
15:00				四泳法レッスン	エンジョイスイム		四泳法レッスン	エンジョイスイム	四泳法レッスン	エンジョイスイム	脂肪燃焼アクアエクササイズ	レベルアップスイム	四泳法レッスン	子供スイミングD
15:30	ヨガ&ピラティス【細井】		子供スイミングA		子供スイミングA		子供スイミングA		子供スイミングA				子供スイミングA	子供スイミングA
16:00			子供スイミングB	子供体操教室	子供スイミングB		子供スイミングB		子供スイミングB	子供体操教室			子供スイミングB	子供スイミングB
16:30			子供スイミングC		子供スイミングC		子供スイミングC		子供スイミングC				子供スイミングC	子供スイミングC
17:00														
17:30														
18:00														
18:30														
19:00														
19:30									四泳法レッスン	エンジョイスイム	ステップ & ダンベル【高畑】			
20:00									アクアウォーキング					
20:30	ズンバ【斉藤花菜】	エンジョイ四泳法スイム	脂肪燃焼スイム	はじめてエアロ【大川】	エンジョイ脂肪燃焼スイム	脂肪燃焼スイム	骨盤ダンス&美姿勢ポール【中島】	エンジョイ四泳法スイム	脂肪燃焼スイム		エンジョイスイム	脂肪燃焼スイム	ヨガ【斉藤】	
21:00									パワーヨガ【長沢】		エンジョイエアロ【高畑】			
21:30	ヨガ【斉藤花菜】				アクアピクス【須永】		おなかシメシメ					マスターズ	ポールストレッチ	
22:00														