

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------|
| | 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 | スタジオ | プール | スタジオ |
| 10:00 | | 10:05~10:25 体幹 | | 10:15~11:00 はじめてエアロ【水野】45 | | 10:10~10:55 太極拳【五十嵐】45 | | 10:15~10:30 骨盤体操 | | 10:10~10:25 目覚まし体操 | 10:00 中級平・バ【小久保】60 | 10:00~10:30 バランスボール【水野】30 | | |
| 11:00 | 10:30 中級背平バ【加藤】60 | 10:40~11:25 青竹【河村】45 | 10:30 上級四種目【鈴木】60 | 11:00 中級平・バ【加藤】60 | 11:10~11:55 チャレンジエアロ【水野】45 | 11:00 マスター【臼井】60 | 11:10~11:55 リbody【南】45 | 11:00 初中級チャレンジ【有井】60 | 11:00 上級四種目【鈴木】60 | 11:00 らくらくエアロ①【今井】30 | 11:00 上級四種目【臼井】60 | 11:00 美しいからだ造り【南】45 | 11:00 上級四種目【祖父江】60 | 11:00 かんたんエアロ【水野】45 |
| 12:00 | | 12:00~12:45 フラ【山下】45 | | | | 12:05~12:50 アシュタンガ ヨーガ【南】45 | | | | | | 11:30~12:15 やさしいピラティス【南】45 | | |
| 13:00 | | | 12:40~13:40 美カラダバランス【坪井】60 | 12:30~13:15 足心ヨーガ【服部】45 | 12:30~13:15 アクアダンス【塚本】45 | 13:00~13:45 ズンバ【南】45 | 12:40~13:25 アクアフィン【角野】45 | 12:30~13:15 フラ【中村】45 | 13:00 WK【永谷】45 | 13:00~13:45 パレトン【MAKI】45 | | | 12:30 初中級ク背平【鈴木】60 | 13:00 上級四種目【祖父江】60 |
| 14:00 | | 13:45~14:30 健美操【石川】45 | 予約制 セミパーソナル | | | | 13:45~14:15 ハイドロパーソナル | 14:00~14:45 エレガンスバレエ【徳廣】45 | | 14:00~14:45 リラクゼーション ヨガ【MAKI】45 | | | 14:00~14:45 週替りアクア【週替り】45 | |
| 15:00 | 14:30~15:15 アクアダンス【角野】45 | | | | | | 14:30~15:15 オリジナルアクア【坪井】45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | 17:30閉館 |
| 19:00 | 19:00 中級クバ【小久保】60 | 19:30~20:15 癒しのヨガ【NANAKO】45 | 19:00 初級ク背平【祖父江】 | 19:00~19:30 30分エアロ【三浦】45 | 19:00 チャレンジスイム【祖父江】 | | 19:00 初中級背・平【小久保】60 | 19:00~19:45 足心ヨーガ【河津】45 | 19:00 中上級四種目【小久保】60 | 19:30~20:15 機能改善ストレッチ【加藤】45 | 18:00 上級四種目【鈴木】60 | | | |
| 20:00 | | | | 19:40~20:10 ステップエアロ【三浦】30 | | | | 20:00~20:45 初中級エアロ【HAL】45 | | | 19:45 スーパーZ【鈴木】登録制 | | | |
| 21:00 | | 21:00~21:45 ズンバ【Mi-ko】45 | 20:45~21:30 アクアダンス【久保田】45 | 20:20~20:50 ピラティス【三浦】30 | 20:00 スーパーZ【鈴木】登録制 | | 20:45~21:30 バラエティアクア【週替り】45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | ハイドロパーソナル | | | | | | | | | | | 21:30閉館 |
| | 22:30閉館 | | | | | | | | | | | | | |

* 安全の為、
・アクアプログラム
→ 開始5分以降
・スタジオプログラム
→ 開始後
・泳法レッスン
→ 開始15分以降
のご参加は出来ません。

* スタジオレッスン
→ 開始15分前よりフロントにて整理券を配布致します。

定員12名