

| 時間 | 月 (MON) | | | |
|----------|---|---|------------|---------------------------------------|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | オリジナルプログラム | プール |
| 9:45 | おはようストレッチ | | | |
| 10:00 | | | | |
| 11:00 | 10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名 | | | |
| 12:00 | 11:00~11:45 はじめてエアロ (飯野) | 11:00~11:45 ★はじめてタイチ (齋藤) 定員10名 | | 11:15~12:00 ★アクアダンス45 (佐竹) 定員25名 |
| 13:00 | 12:00~12:45 ★リフレッシュヨーガ (佐藤み) 定員30名 | 12:00~12:45 ★ジムスティックカーディオ (小原) 定員6名 | | 12:15~13:00 ★ステップアップ4泳法 (佐竹) 定員15名 |
| 14:00 | 13:00~14:00 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名 | | | |
| 15:00 | 14:00~14:15 ★機能改善トレーニング (木川) 定員20名 | 14:00~14:15 ★ELEMENT (大木) 定員10名 | | 14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (長岡雅) 定員15名 |
| 16:00 | 15:00~15:45 ZUMBA45 (庄司) | 15:15~15:45 ★CXWORX (大木) 定員10名 | | |
| 17:00 | 16:00~16:30 ★RADICAL POWER30 (松田) 定員24名 | | | |
| 18:00 | School 17:10~18:00 チアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学6年 (ハスラボ) | | | |
| 19:00 | NEW 18:30~19:15 ★UBOUND45 (ひかり) 定員20名 | 女性限定 18:30~19:00 ★ひめトレ (浦山) 定員11名 | | |
| 20:00 | 19:45~20:30 FIGHT D045 (大木) | | | |
| 21:00 | 20:00~20:45 ★フライン・ピラティス (小林) 定員15名 | | | |
| 22:00 | 21:00~21:45 ★POWER CARDIO45 (浦山) 定員24名 | | | 20:45~21:30 ★リクエスト水泳 (長岡雅) 定員15名 |
| 22:30 閉館 | | | | |

| 火 (TUE) | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|
| スタジオ1 | スタジオ2 | オリジナルプログラム | プール |
| おはようストレッチ | | | |
| 10:00~11:00 ★マットサイエンス60 (小林) 定員25名 | | | 10:15~11:00 ★水中ウォーキング (大木) 定員25名 |
| 11:15~12:00 ローインパクト45 (小林) | | | 11:15~12:00 ★アクアファイティング (大木) 定員25名 |
| 12:45~13:00 ELEMENT | | | |
| 13:00~13:30 ★POWER CARDIO30 (藤部) 定員24名 | | | |
| 14:00~14:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名 | 13:45~14:30 ★BODYSTEP45 (菊地) 定員8名 | | 14:00~14:45 ★アクアダンス45 (庄司) 定員25名 |
| 15:00~15:45 ★ベーシックヨガ (成田) 定員30名 | 15:15~15:45 ★ダンベル体操 (木川) 定員12名 | | 15:15~16:00 ★痛み予防改善 アクアサーキット (小原) 定員25名 |
| 16:00~16:30 ★ボールストレッチ (ひかり) 定員20名 | | | |
| 16:45~17:30 ★太極拳エクササイズ (齋藤) 定員12名 | | | |
| 18:30~19:30 エアロファン (堀米) | | | |
| 19:45~20:45 ストリートダンス (ビートサーフ) | 20:00~21:00 ★ベリーフィットネス (大沼) 定員13名 | 19:30~21:30 個人参加型フットサル (木川) 受付は1階フロントへ ※有料 | 20:30~21:30 ★上級水泳 (長岡雅) 定員15名 |
| 21:00~21:45 FIGHT D045 (菊地) | | | |
| 22:30 閉館 | | | |

| 水 (WED) 第1・3休館日 | | | |
|---------------------------------------|--|--|--------------------------------------|
| スタジオ1 | スタジオ2 | オリジナルプログラム | プール |
| おはようストレッチ | | | |
| 10:00~10:45 ZUMBA45 (小林) | | | 10:15~11:00 ★はじめて水泳 (小野) 定員15名 |
| 11:00~12:00 ★フィットネスヨガ (大木) 定員25名 | 11:15~12:00 ★太極拳 (小林) 定員12名 | | |
| 12:15~13:15 ★OXIGENO60 (佐竹) 定員30名 | | | |
| 13:30~14:00 ★CXWORX (大木) 定員25名 | 女性限定 | | |
| 14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名 | 14:00~14:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名 | | 14:00~14:45 ★やってみよう4泳法 (小野) 定員15名 |
| 14:30~15:15 ★スリングエクササイズ (木川) 定員15名 | | | |
| 15:45~16:15 ★ボールストレッチ (木川) 定員20名 | | スタジオ3 16:15~16:45 機能改善・筋力トレーニング (松田) | |
| 19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) | 19:15~20:00 ★やってみよう ピラティス (郷保) 定員15名 | | |
| | | ウォーキングコース 20:15~20:45 ★エンジョイランニング (郷保) 定員13名 | |
| 20:30~21:30 ★BODYSTEP60 (菊地) 定員25名 | 20:45~21:45 ★MEGA DANZ60 (成田) 定員10名 | 20:20~21:20 岩盤ヨガ (堀米) ※有料 ※女性限定 ※Web予約 | オススメ |
| | | 岩盤浴室 | |
| 22:30 閉館 | | | |

