

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			9:30~10:00 水中ウォーキング (椎名) 定員30名
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名		10:15~11:00 アクアミックス (椎名) 定員25名
12:00	11:00~11:30 ZUMBA30 (小林) 定員35名		
13:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名		
14:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
15:00	13:45~14:15 ZUMBA30 (堀米) 定員35名	13:45~14:15 エンジョイウォーキング (安達) 定員12名	
16:00	14:30~15:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		15:00~15:45 アクアファイティング (大木) 定員25名
17:00	School		
18:00	17:05~17:55 バスラポチアスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学5年		
19:00			
20:00	19:15~20:00 OXIGENO45 (菊池) 定員30名		
21:00	20:15~20:45 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
22:00	21:00~21:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
23:00			
	23:00 閉館		

	火 (TUE)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		定員20名→白シール 定員25名→黄シール 定員30・35・40名→場所指定なし
11:00	11:00~11:30 ローソバクト30 (小林) 定員30名		10:45~11:30 やってみよう4泳法 (庄司) 定員20名
12:00	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
13:00	12:45~13:15 リラクスポール (安達) 定員20名		
14:00	13:30~14:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員40名	スタジオ2 13:30~14:00 ひめトシ (浦山) 定員11名	
15:00	14:15~15:00 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名	スタジオ2 14:15~14:45 ひめトシ (浦山) 定員11名	
16:00	15:30~16:00 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	スタジオ2 15:15~15:45 ジムスティック (加地) 定員8名	
17:00	16:05~16:35 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		
18:00			
19:00			
20:00	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35名	多目的コート 19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料	19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
21:00	20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名		20:15~21:00 中上級水泳 (加地) 定員15名
22:00	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
23:00			
	23:00 閉館		

水 (WED)

休館日

	木 (THU)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (庄司) 定員35名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
11:00	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員30名		
12:00	12:00~12:45 サルセッション45 (HANA) 定員35名		
13:00		スタジオ3 13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員40名	
14:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名	スタジオ2 14:00~14:30 リラクスポール (浦山) 定員8名	
15:00		スタジオ2 15:15~15:45 ダンベル体操 (高橋) 定員12名	
16:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名	スタジオ2	
17:00			
18:00	17:30~18:00 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
19:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
20:00	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員30名		20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡善) ※有料
21:00	20:30~21:15 ピラティス&バレエ (帆倉) 定員20名 ※入室順		
22:00	21:30~22:00 X55 (浦山) 定員20名		
23:00			
	23:00 閉館		

