

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|---|--|------|-----|------------------------------------|--|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|
| 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 |
| 美ユーティ Body Wave 10:15～11:00 檜垣 | | | | ZUMBA 10:15～11:00 檜垣 | | 太極舞 10:10～10:40 伊藤 | | 汗かきステップ 10:15～10:45 檜垣 | | ヨガ・呼吸法 10:15～11:15 塩路 | Jrスイミング 10:00～11:00 B-6 |
| らくちんエアロ 11:05～11:50 伊藤 | アクアピクス30 11:15～11:45 檜垣 | | | | アクアピクス30 11:30～12:00 檜垣 | フラ 10:45～11:45 高井 | ベビースイミング 11:45～12:30 衣香 | らくちんエアロ 10:50～11:35 伊藤 | てぶくろアクア 11:15～11:45 檜垣 | ズンバ 11:25～12:10 橋田 | Jrスイミング 11:10～12:10 C-6 |
| ズンバ 11:55～12:40 橋田 | | | | ズンバ 12:00～12:45 橋田 | | フラ 11:50～12:50 高井 | | ズンバ 11:45～12:30 橋田 | メガジョグ 11:50～12:10 檜垣 | | Jrスイミング 12:20～13:20 D-6 |
| | | | | リフレッシュ エアロ 13:00～13:45 伊藤 | | ズンバ 13:00～13:45 橋田 | | | | | Zup部 14:00～15:00 |
| フラ 14:55～15:55 高井 | レディース 水泳指導 14:00～15:00 初・中・上級 | | | バレエ 13:50～14:50 門田 | レディース 水泳指導 14:00～15:00 初・中・上級 | | | | レディース 水泳指導 14:00～15:00 初・中・上級 | | ベビースイミング 14:00～14:45 衣香 |
| ヨガ・呼吸法 16:00～17:00 塩路 | Jrスイミング 15:30～16:30 C-1 | | | ヨガ・呼吸法 15:30～16:30 塩路 | Jrスイミング 15:30～16:30 C-3 | | | Jrバレエ 16:40～17:40 門田 | Jrスイミング 15:30～16:30 C-5 | | そよかぜ 15:00～15:45 時本 |
| | Jrスイミング 16:40～17:40 D-1 | | | セラピーヨガ 16:30～17:30 塩路 | Jrスイミング 16:40～17:40 D-3 | | Jrスイミング 16:20～17:20 P-4 | | Jrスイミング 16:40～17:40 D-5 | | トロピカル 16:00～16:45 時本 |
| | Jrスイミング 17:50～18:50 E-1 | | | Jrバレエ 19:00～20:00 門田 | Jrスイミング 17:50～18:50 E-3 | Jrバレエ 17:50～18:50 門田 | Jrスイミング 17:40～18:40 Q-4 | | Jrスイミング 17:50～18:50 E-5 | | 選手 17:00～19:00 選手コーチ |
| | 選手 18:45～21:00 選手コーチ | | | バレエ 20:00～21:00 門田 | 選手 18:45～21:00 選手コーチ | | 選手 18:45～21:00 選手コーチ | | 選手 18:45～21:00 選手コーチ | | |

全館休館日

火・日曜日・祝日
スタジオ・アクアは
休講です。