

| 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 榎垣 | | 汗かきステップ 10:15～10:45 榎垣 | | かんたんエアロ 10:15～11:00 眞鍋 | | 太極舞 10:10～10:40 伊藤 | | らくちんエアロ 10:15～11:00 榎垣 | | インド伝統的ヨガ 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 榎垣 | らくちんエアロ 10:50～11:35 伊藤 | アクアピクス30 11:15～11:45 榎垣 | ZUMBA 11:05～11:50 榎垣 | アクアピクス 11:15～11:45 眞鍋 | フラ 10:45～11:45 高井 | ベビースイミング 11:45～12:30 衣香 | かんたんエアロ 11:05～11:50 眞鍋 | てぶくろアクア 11:15～11:45 榎垣 | ズンバ 11:25～12:10 橋田 | Jrスイミング 11:10～12:10 C-6 |
| ホール エクササイズ 11:55～12:40 眞鍋 | | パレエストレッチ 11:40～12:40 門田 | ベビースイミング 11:45～12:30 衣香 | ゆったりストレッチ 11:55～12:25 榎垣 | | フラ 11:50～12:50 高井 | 時間変更 | ホール エクササイズ 11:55～12:40 眞鍋 | メガジョグ 11:50～12:10 榎垣 | | Jrスイミング 12:20～13:20 D-6 |
| | | ズンバ 12:50～13:35 橋田 | 時間変更 | リフレッシュ エアロ 13:00～13:45 伊藤 | 期間限定 | ズンバ 13:00～13:45 橋田 | アクアピクス 13:00～13:30 眞鍋 | ズンバ 12:50～13:35 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 | | | フラ (基本ステップ) 14:00～15:00 毛利 | | 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 | |
| セラピーヨガ 16:00～17:00 塩路 | Jrスイミング 15:30～16:30 C-1 イルカ 衣香 | NEW | Jrスイミング 15:30～16:30 C-2 | インド伝統的ヨガ 15:30～16:30 塩路 | Jrスイミング 15:30～16:30 C-3 イルカ 衣香 | NEW | Jrスイミング 15:30～16:30 C-4 | Jrパレエ 16:40～17:40 門田 | Jrスイミング 15:30～16:30 C-5 イルカ 衣香 | NEW | 選手 17:00～19:00 選手コーチ |
| 選手 陸上トレーニング 18:00～18:50 眞鍋 | Jrスイミング 16:40～17:40 D-1 | Jrパレエ 16:40～17:40 門田 | Jrスイミング 16:40～17:40 D-2 | セラピーヨガ 16:30～17:30 塩路 | Jrスイミング 16:40～17:40 D-3 | 選手 陸上トレーニング 18:00～18:50 眞鍋 | Jrスイミング 16:40～17:40 D-4 | フラ 18:00～19:00 毛利 | Jrスイミング 16:40～17:40 D-5 | | |
| フラ(基本) 19:00～20:00 毛利 | Jrスイミング 17:50～18:50 E-1 | Jrパレエ 17:50～18:50 門田 | Jrスイミング 17:50～18:50 E-2 | Jrパレエ 17:50～19:20 門田 | Jrスイミング 17:50～18:50 E-3 | | Jrスイミング 17:50～18:50 E-4 | フラ 19:00～20:00 毛利 | Jrスイミング 17:50～18:50 E-5 | | |
| フラ 20:00～21:00 毛利 | 選手 18:00～21:00 選手コーチ | | 選手 18:00～21:00 選手コーチ | パレエ 19:35～20:35 門田 | 選手 18:00～21:00 選手コーチ | | 選手 18:00～21:00 選手コーチ | らくちんエアロ 20:55～21:40 伊藤 | 選手 18:00～21:00 選手コーチ | | |

日曜日・祝日
スタジオ・アクアは
休講です。