

| 月 | MON | 火 | TUE | 木 | THU | 金 | FRI | 土 | SAT | 日 | SUN |
|-------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|------------------------------------|--|--|--------------------------------------|--|
| | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 |
| 10:30~11:00 | モーニングレッスン | 15名限定 レッスン!! | 10:30~10:50 リフレウォーキング 安光 | 10:30~11:00 モーニング レッスン | 10:30~10:50 アクア体操 岡本 | 10:30~11:00 モーニング レッスン | 10:30~11:50 アクアヌードル 岡本/大村 | 10:30~11:00 モーニング レッスン | 10:30~11:15 はじめての 四泳法 | 10:30~11:00 モーニング レッスン | 10:30~11:30 エアロ マジック |
| 11:05~11:35 | 11:15~12:15 フラダンス | 11:15~11:45 PowerWeight 水谷 | 11:15~12:00 アクアピート 安光 | 11:10~12:55 AQUA ZUMBA 45 さやか | 11:15~11:45 はじめて ステップ 45 安光 | 11:10~12:00 ロコトレ 45 水谷 | 11:15~11:45 スイムチャレンジ 大村 | 11:15~11:45 ポディコンバット 30 加倉井 | 11:15~11:45 はじめて エアロ ヨガ （初級） | 11:00~11:30 モーニング レッスン | 11:45~12:05 ウォーターシェイプ 加倉井/大村/中邑 |
| 11:45~12:15 | 12:30~13:00 SSS | 11:45~12:15 バタフライ (初級) 藤井 | 12:30~13:00 バタフライ 藤井 | 12:20~13:05 ZUMBA さやか | 12:30~13:00 スタジオチャレンジ 安光 | 12:30~13:00 エンジョイ エアロ (初中級) 山本 | 12:30~12:50 ギアトレーニング 水谷 | 12:30~13:00 背泳ぎ （初級） 岡村 | 12:30~13:00 ピラティス 安光 | 11:15~11:45 ロコトレ 45 水谷 | 12:15~13:00 ポディバランス 45 水谷 |
| 12:45~13:15 | 13:15~14:15 ヨガ (初級) | 13:15~13:45 RTB 大村 | 13:15~14:00 スイム トレーニング 藤井 | 13:20~13:40 ストレッチ 岡本 | 13:15~13:45 スイムチャレンジ 中邑 | 13:15~14:15 RTB 安光 | 13:15~14:00 クロール 藤井 | 13:15~13:45 はじめて エアロ ヨガ （初級） 山本 | 13:15~14:00 クロール 藤井 | 12:45~13:15 平泳ぎ （初級） 岡村 | 12:45~13:15 ファイティング アクア はじめて ステップ 45 安光/大村 |
| 14:00~14:30 | 14:30~15:15 シェイプ ステップ | 14:30~14:50 ストレッチ 水谷 | 14:30~14:50 ウォーターシェイプ 加倉井 | 14:45~15:45 はじめて ステップ 45 太極拳 (初級) | 14:30~15:00 はじめて ステップ 45 太極拳 (初級) | 14:30~15:00 はじめて エアロ ヨガ （初級） 山本 | 14:30~15:00 平泳ぎ 藤井 | 14:30~15:00 ZUMBA 安田 | 14:00~14:30 ポディ コンディショニング 水谷 | 14:30~15:00 phinsイム 藤井 | 14:00~14:30 ピラティス 藤井 |
| 14:30~15:00 | 15:30~16:30 コア コンディショニング | 15:00~15:45 はじめて 四泳法 加倉井 | 16:00~16:30 PowerWeight 加倉井/新村 | 16:00~16:45 のんびりスイム 大村 | 15:00~15:20 アクアヌードル 新村 | 15:15~15:45 スタジオ チャレンジ 加倉井 | 15:15~15:45 リフレウォーキング 安光 | 15:30~16:00 SSS 水谷 | 14:30~15:00 SSS 新村 | 15:00~16:00 ピラティス AKI | 15:15~16:00 HIP HOP 小林 |
| 14:45~15:45 | 16:00~16:30 PowerWeight 加倉井/新村 | 16:00~16:45 のんびりスイム 大村 | 16:15~16:35 アクア体操 水谷 | 16:20~16:40 バランスボール 新村 | 16:15~16:45 SSS 新村/中邑/加倉井 | | | | | 16:15~17:00 ポディコンバット 45 加倉井 | 15:00~15:45 クロール 大村/松本 |
| 15:00~15:45 | 17:00~17:30 SSS 加倉井 | 17:15~17:45 バラエティレッスン 30 新村 | 17:15~17:45 PowerWeight 新村 | 19:00~19:30 はじめてエアロ 新村 | 19:30~20:00 スイムチャレンジ 中邑 | 19:45~20:15 PowerWeight 新村 | 19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 | 19:30~20:00 スイムチャレンジ 中邑 | 19:00~19:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 17:15~17:45 RTB 水谷 | 17:20~17:40 フォームローラー ¹⁵ 加倉井/中邑/春田 |
| 15:15~15:45 | 18:40~19:00 ストレッチ | 18:40~19:00 ストレッチ 新村 | 18:40~19:00 ストレッチ 新村 | 19:00~19:30 はじめてエアロ 新村 | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ 田中/瀬頭 | 19:45~20:15 PowerWeight 新村 | 19:00~19:45 エンジョイ ステップ 安田 | 19:30~20:00 スイムチャレンジ 中邑 | 19:00~19:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 18:00~19:00 ヨガ AKI | 18:00~18:45 クロール （初級） 中邑 |
| 15:30~16:00 | 19:15~19:45 シェイプステップ | 19:20~20:00 スイムチャレンジ 支配人 | 19:15~20:00 シェイプエアロ 新村 | 19:15~20:00 はじめてエアロ 新村 | 19:30~19:50 ウォーターシェイプ 田中/瀬頭 | 19:45~20:15 PowerWeight 新村 | 19:15~19:45 トレーニング教室 支配人 | 19:30~19:50 リフレウォーキング 杉木/田中/新村 | 19:15~20:00 ポディコンバット 45 加倉井 | 20:00~20:45 リトモス 狭間 | 20:10~20:30 体幹トレーニング 古賀 |
| 15:45~16:00 | 20:00~21:00 ZUMBA | 20:10~20:50 はじめての四泳法 支配人 | 20:15~21:00 ポディコンバット 45 加倉井 | 20:30~21:00 はじめてエアロ 新村 | 20:00~20:30 平泳ぎ （初級） 新村 | 20:30~21:00 PowerWeight 新村 | 20:15~21:00 スイムチャレンジ 中邑 | 20:15~21:00 四泳法スキル 狭間 | 20:00~20:45 クロール&背泳ぎ 中邑 | 21:00~21:45 ポディコンバット 30 加倉井 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 15:50~16:00 | 20:30~21:00 ランニング チャレンジ | 20:30~21:00 ランニング チャレンジ 支配人 | 20:30~21:00 はじめての四泳法 支配人 | 20:30~21:00 ZUMBA 久保 | 20:40~21:10 はじめての四泳法 支配人 | 20:40~21:10 平泳ぎ （初級） 新村 | 20:30~21:00 PowerWeight 新村 | 20:30~21:00 ボディコンバット 30 加倉井 | 20:15~21:00 四泳法スキル 狭間 | 21:00~21:45 ポディコンバット 30 加倉井 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 16:00~16:30 | 21:00~21:45 四泳法スキル ～毎週四種目～ | 21:15~22:00 ポディ コンディショニング | 21:20~21:50 フィンスイム 中邑 | 21:15~22:15 ヨガ | 21:15~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 ポディコンバット 中邑 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 16:15~16:30 | 21:15~22:00 RTB 杉木/大村 | 21:30~22:00 RTB 杉木/大村 | 21:20~21:50 フィンスイム 中邑 | 21:30~22:15 ヨガ | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 16:30~16:45 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 16:45~16:55 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 16:55~17:05 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 17:05~17:15 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 17:15~17:25 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 17:25~17:35 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 17:35~17:45 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 17:45~17:55 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:30~22:00 マスターズ登録者限定レッスンで 瀬頭 | 21:00~21:45 エンジョイ ステップ 安田 | 21:30~22:00 マスターズ練習会 中邑 | 21:00~21:45 エアロ ヨガ （初級） AKI | 21:00~21:30 スタート 中邑 | 21:15~21:35 かんたん筋トレ 加倉井 |
| 17:55~18:05 | 21:30~22:00 ヨガ （初級） AKI | 21 | | | | | | | | | |