

| | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | |
|-------|--|---|----------|--|---|----------|--|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---|----------|----------------------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----|----------|--|
| | スタジオ | プール | 卓球&スカッシュ | スタジオ | プール | 卓球&スカッシュ | スタジオ | プール | 卓球&スカッシュ | スタジオ | プール | 卓球&スカッシュ | スタジオ | プール | ジム&スカッシュ | スタジオ | プール | ジム&スカッシュ | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:30 | ストレッチボール30 10:20~10:50 佐久間 | ステップアップ クロール・背泳ぎ 10:10~10:55 森本 | | シェイパレエ60 10:20~11:20 三宅朋子 | | | ストレッチボール30 10:20~10:50 佐久間 | はじめての一步 10:30~11:00 大貫 | | ストレッチボール30 10:20~10:50 真仁田 | ステップアップ クロール・背泳ぎ 10:10~10:55 大貫 | | ベーシッククロール 10:10~10:40 武内 | | | | | | |
| 11:00 | | | | | ベビースクール 10:40~11:20 大貫 | | | | | | | | ワンポイントアドバイス 10:40~11:10 大野 | | | | | | |
| 11:30 | 気功・太極拳60 11:00~12:00 溝畑春美 | ステップアップ 平泳ぎ・バタフライ 11:00~11:45 武内 | | トータルボディ メイキング30 11:30~12:00 佐久間 | | | ファット バーナー60 11:00~12:00 熊谷真美子 | ベーシック背泳ぎ 11:00~11:30 大貫 | 親子ピクス 11:00~12:00 谷島照子 | フラベリック60 11:05~12:05 今村利子 | ステップアップ 平泳ぎ・バタフライ 11:00~11:45 森本 | | ベビースクール 11:20~12:00 大貫 | | | | | | |
| 12:00 | | ベーシッククロール 11:50~12:20 塚越 | | | 幼稚園(団体) 11:30~12:30 大貫 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:30 | リフレッシュ体操30 12:10~12:40 佐久間 | ベーシック背泳ぎ 12:20~12:50 大貫 | | スリムエアロ60 12:15~13:15 高橋 躍 | | | | | | | | | | | | フラベリック60 11:45~12:45 宮澤 美夜子 | | | |
| 13:00 | | | | | アクアウォーク30 12:45~13:15 柳田志津 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | トータルボディ メイキング45 12:50~13:35 武内 | ベーシック平泳ぎ 13:00~13:30 大貫 | | マットサイエンス60 13:25~14:25 谷島照子 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | ベーシックバタフライ 13:30~14:00 大貫 | | | アクアダンス30 13:20~13:50 柳田志津 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | エンジョイエアロ45 13:45~14:30 小島知子 | | | | ベーシッククロール 14:00~14:30 大貫 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | | | | | ワンポイントアドバイス 14:30~15:00 八木 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:00 | ボディパンプ45 14:45~15:30 大野 | アクアダンス45 14:30~15:15 柳田志津 | | ボクシングヒート 45 14:45~15:30 大野 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | | フィンスイム 15:20~15:50 田中 | | | スイムトレ30 15:00~15:30 八木 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | キッズパレエ スクール (4歳~年長) 16:00~17:00 | アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 16:00~17:00 | | | アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 16:00~17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:30 | キッズパレエ スクール (小・中学生) 17:10~18:10 | アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 17:00~18:00 | | | アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 17:00~18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:30 | | アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 18:00~19:00 | | リラクセスT 18:10~18:40 成田 | 空手スクール 17:50~18:50 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | | プライベートレッスン 19:00~19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | ラテンエアロ60 19:15~20:15 中新田仁美 | ウォーターサーキット 19:30~20:00 成田 | | 初心者HIPHOP60 19:15~20:15 荻野拓也 | ベーシッククロール 19:15~19:45 八木 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | ワンポイントアドバイス 20:00~20:30 大野 | | | ベーシック背泳ぎ 19:45~20:15 八木 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | エンジョイ エアロ30 20:25~20:55 中新田仁美 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | ボディパンプ45 20:30~21:15 大野 | マスターズ 20:20~21:20 苅部 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | トータルボディメイキング30 21:05~21:35 渡部 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | チェックアウト | 23:00 | | チェックアウト | 23:00 | | チェックアウト | 23:00 | | チェックアウト | 23:00 | | チェックアウト | 23:00 | | | | | |

<プログラム参加の際のお願い>

- ・レッスン開始から15分を超えた場合の途中参加はご遠慮下さい。
- ・プールにご入水の際はアクセサリ類は外して下さい。
- ・ロッカー内、及びプールサイドではサンダル等の履物はご遠慮下さい。

※スケジュールは変更する場合がございます。予め御了承下さい。

ストレッチエリア
ショートストレッチ
営業日毎日実施
朝のストレッチ: 10:45~11:00
昼のストレッチ: 13:45~14:00
夜のストレッチ: 19:45~20:00

※レッスンスケジュールは3ヶ月毎の更新になります。(若干変更させて頂く場合もございます。)

