

| | 月 MON | | | 火 TUE | | | 水 WED | | | 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 | 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 | | |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:00 | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9:30 |
| 10:00 | | リラックスヨガ 9:30～10:15 mari | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | ヨガ 10:30～11:15 mari | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | 水中ウォーキング 10:50～11:20 晴 | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | Essential Pilates 11:35～12:20 mari | Beat Boxing 11:35～12:20 Rio | | シェイプエアロ 11:50～12:20 西山崇美子 | リラックスヨガ 11:50～12:35 安斉奈穂美 | | リフレッシュムーブ 11:45～12:30 岡野亮子 | Group Power 11:50～12:35 杉山薫 | | | | | | | | | | | | 12:00 | |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | レギュラーエアロ 12:35～13:20 熊谷真美子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | 太極拳 13:00～13:45 ヨウコ | | | Essential Pilates 12:55～13:40 安斉奈穂美 | フラダンス 12:55～13:35 田邊万由子 | | ベリーダンス 12:55～13:40 鹿田千裕 | Group Fight 12:55～13:40 杉山薫 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | チャレンジエアロ 13:35～14:20 熊谷真美子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | フラダンス 有料レッスン 14:00～15:00 田邊万由子 | ストレッチ 13:55～14:25 亀井今日子 | | 水中ウォーキング 14:05～14:35 町田裕美子 | 青盤スリム 14:00～14:45 西部桂子 | ZUMBA 14:00～14:45 加藤早希 | 大人スイミング (中級) 14:00～15:00 石井一雄 | | | | | | | | | | 14:30 | |
| 15:00 | | | | バレエ 14:40～15:25 亀井今日子 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | ヨガ 18:50～19:35 ユウキ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | UBOUND 18:10～18:40 佐藤晴子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | ZUMBA 19:55～20:40 Macky | Group Blast 20:00～20:45 佐藤晴子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | ヨガ 20:05～20:50 Wakana | Group Fight 20:05～20:50 落合様 | | ラテン 19:55～20:40 市川紀江 | Group Fight 19:55～20:40 大友望 | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | | Group Power 21:05～21:35 西山輝 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | 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 | 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 | 22:30 | |

休館日

※スキークンディショニングセミナー開催日程
1期/6月27日～8月8日
2期/8月29日～10月31日
↑上記期間中の毎週土曜日18:40～20:40は
セミナー開催でスタジオ1を使用します。

レッスン代行情報
こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。


大人スイミング
(初級)
練習クラス
19:30～20:30
小川真太
※他クラスを振り替える
場合のみ
ご参加いただけます。

スキー
コンディショニング
セミナー
18:40～20:40
※開催の詳細日程
については注釈を
ご確認ください。