

10:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	10:00
10:30					10:30
11:00	ZUMBA 10:30~11:15 熊倉 香織	リラックスヨガ 10:30~11:15 Mari			11:00
11:30			【女性限定】 ビューティモヨガ 11:10~12:10 齊藤 佳奈子		11:30
12:00	ヨガ 11:35~12:05 Mari	UBOUND 11:35~12:05 caho			12:00
12:30	Group Power 12:25~12:55 瀧本 修平			水中ウォーキング 12:30~13:00 関口 潤	12:30
13:00			【女性限定】 ベーシックヨガ 12:45~13:30 齊藤 佳奈子		13:00
13:30	Group Fight 13:15~13:45 瀧本 修平	フローヨガ 13:05~13:50 みきこ			アクア 13:15~13:45 関口 潤
14:00					14:00
14:30	ベーシックエアロ 14:10~14:55 清宮 佐知子	ヨガ 14:10~14:55 齊藤 佳奈子	【女性限定】 リラックスヨガ 14:15~15:15 みきこ	【有料】 成人スイミング 初級 14:10~15:10 南 泰葉	14:30
15:00					15:00
15:30		TRYnations Team Training 15:15~16:15 東江 尚磨		ジュニアスイミング 15:15~20:00 フィットネス会員の方は 19:30まで	15:30
16:00	Group Blast 15:30~16:15 岩倉 広樹				【女性限定】 Stone SPA Time 15:40~16:40
16:30					16:30
17:00	Group Fight 16:45~17:30 岩倉 広樹	EssentialPilates 16:35~17:20 小室 樹			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00	<p>『水難事故から命を守る！ 着衣泳教室』開催！</p> <p>時間 9:00~10:15</p> <p>※10:15まで開催ですが、10:00から 5レーン使用可能です。</p>				
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30				22:30	
23:00	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	23:00