

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
月曜日	第1スタジオ ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	健美操 (五郎部) 10:00(45)	エアロタンベル (千葉) 11:00(50)	青竹 ふみ 12:05(15)	FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	ダイエットエアロ (下山) 13:30(60)	ストレッチポール (林) 14:45(30)	体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)	体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)	マーシャルワン (阿部) 19:00(45)	フラダンス (レイナニフラスカール) 20:00(45)	ズンバ (松尾) 21:00(45)	第1スタジオ	
月曜日	第3スタジオ はじめての社交ダンス (清水) 10:00(45)	ヨガ (國安) 11:00(60)	卓球開放(12:30~15:30)			卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	卓球開放(12:30~15:30)	第3スタジオ
月曜日	ホットスタジオ スタンドアードヨガ (はるか) 9:45(60)	ホットストレッチ 11:00(30)	健康体操 (真藤) 12:10(60)	身体メンテナンスヨガ (ひろみ) 13:30(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットスタジオ	
月曜日	プール 入門スイム (大釜) 10:30(20)	アラカルトチャレンジ (大釜) 11:00(45)	改善ウォーキング (高屋敷) 11:55(30)	初級クロール 背泳ぎ (高屋敷) 12:35(30)	スイムアラカルト (高屋敷) 13:15(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)	フィン (真藤) 19:00(30)	初級平泳ぎ (真藤) 19:40(30)	クロール (真藤) 20:20(30)	フリーマスタース 21:00(60)	プール	
火曜日	第1スタジオ ラジオ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	ストレッチ 10:15(30)	ズンバ (西野) 11:00(45)	楽しくエアロ (兼村) 12:00(45)	OXIGENO (chika) 13:00(45)	UBOUND (阿部) 14:00(45)	UBOUND (田中) 19:00(45)	FIGHT DO (西村) 20:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 21:00(60)	第1スタジオ			第1スタジオ	
火曜日	第3スタジオ	卓球開放(9:00~12:00)			卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	卓球開放(9:00~12:00)	第3スタジオ
火曜日	ホットスタジオ	ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60)	アクティブヨガ (吉池) 11:00(45)	リラックスストレッチ (真藤) 12:00(45)	ホットスタジオ開放 (14:00~15:30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	BODYきゅっと (宮本) 19:00(45)	疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45)	リラックスヨガ (櫻井) 21:00(60)	第2スタジオ		ホットスタジオ	
火曜日	プール	背泳ぎ (居原田) 10:15(30)	平泳ぎ (佐藤 清美) 11:00(30)	バタフライ (佐藤 清美) 11:40(30)	シュノーケル 開放コース 12:20(30)	アクアJOG (真藤) 13:00(30)	アクアダンベル (田中) 13:40(45)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成・中学生 (有料) 17:30(60・90)・18:30(60)	はじめて4泳法 (高屋敷) 19:15(30)	アラカルトチャレンジ (高屋敷) 20:00(60)	プール	
水曜日	第1スタジオ ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	入門ステップ (田中) 10:00(45)	いきいき太極拳 (川村 賢) 11:00(60)	FIGHT DO (西村) 12:15(45)	X55 (佐藤 徳紀) 13:15(45)	かんたんエアロ (齊藤 香) 14:15(30)	ヨガ (齊藤 香) 15:00(60)	ヨガ (SAHO) 19:00(45)	UBOUND (田中) 20:00(45)	TOP RIDE (千葉) 21:00(45)	第1スタジオ			第1スタジオ
水曜日	第3スタジオ	D-STEP's (佐藤 徳紀) 10:00(45)	MEGADANZ (田中) 11:00(45)	卓球開放(12:15~16:30)			卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	第3スタジオ
水曜日	ホットスタジオ	ベーシックヨガ (斎藤 麻琴) 10:00(45)	BODYきゅっと (太田) 11:00(45)	美顔リンパ (田中) 12:15(45)	リラクゼーションヨガ (石川) 13:15(60)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	BODYきゅっと (西村) 19:15(30)	リラクゼーションヨガ (カサイ クミ) 20:00(60)	ホットストレッチ 21:15(20)	第2スタジオ		ホットスタジオ	
水曜日	プール	はじめてプール (宮本) 10:00(20)	クロール (平田) 10:30(30)	チャレンジスイム (平田) 11:10(60)	アクアピクス (千葉) 12:30(30)	フィン開放コース (13:15~14:15)	アクアBODY (西村) 14:30(30)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)	バタフライ (居原田) 19:30(30)	スタート&ターン (居原田) 20:10(30)	シュノーケル開放コース 21:00(60)	プール
木曜日	第1スタジオ ラジオ体操 & ウォーキング ステップ 9:30(20)	シェイプエアロ (高橋 忠幸) 10:30(45)	初級ステップ (高橋 忠幸) 11:30(45)	ヨガ (湊) 12:30(60)	UBOUND (田中) 13:45(45)	ピラティス (中村 仁美) 14:45(60)	MEGADANZ (田中) 19:00(45)	X55 (佐藤 徳紀) 20:00(45)	RADICAL POWER (田名部) 21:00(60)	第1スタジオ			第1スタジオ	
木曜日	第3スタジオ	卓球開放(9:00~16:00)			卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	卓球開放(9:00~16:00)	第3スタジオ
木曜日	ホットスタジオ	アクティブヨガ (吉池) 9:30(45)	アンチエイジングヨガ (高田) 10:25(60)	ホットスタジオ開放 (12:00~13:30)	フローヨガ (伊藤) 13:45(45)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	ホットピラティス (太田) 19:00(45)	キャンドルナイトヨガ (菅) 20:00(45)	コアEX (佐藤 徳紀) 21:00(30)	第2スタジオ		ホットスタジオ	
木曜日	プール	初級クロール 背泳ぎ (西村) 10:15(30)	アクアウォーキング (西村) 10:55(30)	アクアピクス (島田) 11:35(45)	クロール・バタフライ (居原田) 12:30(45)	スイムトレーニング (居原田) 13:30(60)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成・中学生 (有料) 17:30(60・90)・18:30(60)	フィン開放コース (19:45~20:45)	フリーマスタース 21:00(60)	プール		
金曜日	第1スタジオ ラジオ体操 & 青竹 9:30(20)	ヨガ (加藤) 10:00(50)	フラダンス (レイナニフラスカール) 11:00(60)	TOP RIDE (千葉) 12:15(45)	ピギナーエアロ (兼村) 13:15(45)	シェイプダンベル (白石) 14:15(30)	♪第3スタジオ♪ フラサークル貸切 (金曜日 13:15~16:15)			OXIGENO (chika) 19:15(45)	ELEVEN (宮本) 20:15(30)	UBOUND (阿部) 21:00(60)	第1スタジオ	
金曜日	第3スタジオ	BODY400 (田中) 10:00(45)	MEGADANZ (田中) 11:00(45)	パワーヨガ (SAHO) 12:10(50)	卓球開放(12:15~16:30)			卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	卓球開放(12:15~16:30)	第3スタジオ
金曜日	ホットスタジオ	ホットストレッチ 10:15(30)	ボディメイクヨガ (佐々木) 11:00(60)	スロートレーニングヨガ (伊藤) 13:00(60)	ホットピラティス (太田) 14:15(30)	ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00)	ホットスタジオ開放 (17:00~18:30)	シェイプボックス (似鳥) 19:15(45)	ホットヨガ (鈴木) 20:15(45)	BODYきゅっと (宮本) 21:15(30)	第2スタジオ		ホットスタジオ	
金曜日	プール	クロール 背泳ぎ (大釜) 10:55(30)	平泳ぎ (大釜) 11:35(30)	初級バタフライ (大釜) 12:15(30)	スタート&ターン (居原田) 12:55(30)	フィン (居原田) 13:35(30)	アクアストレッチ (林) 14:15(20)	アクアピクス (千葉) 14:45(30)	スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60・90)	スイムアラカルト (居原田) 19:15(45)	ウォーキングアラカルト (林) 20:15(30)	プール
土曜日	第1スタジオ	ピラティス (chika) 12:00(45)			FIGHT DO (似鳥) 13:00(45)	MEGADANZ (麻田) 14:00(45)	テクニカルエアロ (高橋 忠幸) 15:00(60)	ELEVEN (宮本) 17:15(30)	RADICAL入門 18:00(15)					第1スタジオ
土曜日	ホットスタジオ	スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60)			ホットストレッチ 11:55(20)	週トレ 12:25(20)	四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60)	ホットピラティス (太田) 15:00(45)	激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)	ホットスタジオ開放 (18:30~20:00)				第2スタジオ
土曜日	プール	入門スイム (真藤) 11:00(20)	初級クロール 背泳ぎ (真藤) 11:35(30)	フィン (真藤) 12:15(30)	スイムトレーニング (真藤) 13:00(45)	予約スイムコース(有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用							プール	
日曜日	第1スタジオ	ストレッチポール 10:45(30)	ヨガ (達田) 11:30(60)	UBOUND (阿部) 12:45(45)	FIGHT DO (西村) 13:45(45)	ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60)	TOP RIDE (千葉) 16:00(45)	女性限定!!					第1スタジオ	
日曜日	ホットスタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:30)			リラックスヨガ (ひろみ) 12:45(60)	ホットストレッチ 14:10(20)	ホットピラティス (太田) 14:45(45)	♪ホットスタジオ利用時のお願い♪ 体調に気を付け、長時間の入室に注意しましょう。 水分補給はこまめに行いましょう。						第2スタジオ
日曜日	プール	初級クロール 背泳ぎ (西村) 11:45(30)	初級平泳ぎ 12:30(30)	フリースイム トレーニング 13:30(60)	アクアBODY (阿部) 15:00(30)							プール		

1月「週トレ」  
 第1週・・・上半身  
 第2週・・・臀部  
 第3週・・・お腹  
 第4週・・・下半身