10:00 11:00 12:00 13:00 14:00 15:00 16:00 17:00 18:00 19:00 20:00 21:00 22:00

曜日	アクア	スタジオNo.１	スタジオNo.２
月	休館日		
火	10:15～11:00 リフレッシュアクア４５ 安藤／上四元 11:10～11:55 はじめての水泳 安藤 ３泳法 里園 マスターズ 柴田 12:05～12:50 目指せ水泳大会 上四元 スキルアップスクール(スクール会員専用・有料プログラム) 里園 13:20～14:05 シェイプアップアクア４５ 原田 14:15～15:00 はじめての水泳 上山 ３泳法 里園 マスターズ 安藤 15:10～15:40 プライベートレッスン(有料) 安藤／里園 15:45～16:15 プライベートレッスン(有料) 安藤／里園 19:10～19:40 プライベートレッスン(有料) 柴田／今給黎／橋本 全身シェイプ 上山 19:50～20:20 スロースイムマスターコース（アクア会員専用） 西 19:50～20:30 はじめての水泳 柴田 ゆっくりクロール・平泳ぎ 今給黎 20:40～21:00 アクアヌードル 橋本 21:10～22:30 マスターズ８０ 西	9:20～9:40 モーニングストレッチ スタッフ 10:20～11:20 ファットバーンエアロ 大川 11:25～12:10 ファイドウ４５ 山下 12:20～12:50 ポルドブラ３０ 原田 13:00～13:30 ペルビック(骨盤)ムーブメント 前田 13:35～14:35 太極拳 木村 14:40～15:10 チェア体操 内田 15:15～16:00 ラテンエアロ４５ 大川 16:05～16:50 ＺＵＭＢＡ４５ 鮎川 18:20～19:05 エアロ初級４５ 高野 19:10～19:40 リトモス３０ 長野 19:45～20:15 やさしいベリーダンス３０ 高杉 20:20～21:20 エアロ初中級 長野 21:25～22:10 マッスルシェイプ４５ ジムスタッフ	10:20～11:20 アロマヨーガ 藤崎 11:25～12:10 足腰にやさしいエアロ 前田 12:20～12:50 リトモス３０ 高野 13:40～14:55 バレエスクール中上級 柳田 16:00～17:00 ジュニアバレエ４歳～６歳 柳田 17:10～18:10 ジュニアバレエ７歳～１２歳 柳田 18:20～19:20 Ｊ，ヒップホップエンジョイクラス５歳～ 高杉 19:45～20:15 ボディリセットヨーガ 鮎川 20:30～21:15 ヒップホップ４５ 高杉
水	10:00～10:45 トータルアクア(有料プログラム) 安藤 10:15～10:45 ボディーシェイクアクア 今給黎 12:10～12:30 アブシェイプアクア１ 今徳／今給黎／上山 12:40～13:00 アブシェイプアクア２ 上四元 13:10～14:10 フォームチェックスイム６０(スクール会員専用・有料プログラム)安藤 13:15～14:00 ウォーク＆スイム 里園 14:15～15:00 はじめての水泳 上山 ３泳法 里園 マスターズ 安藤 15:10～15:40 プライベートレッスン(有料) 里園 15:45～16:15 プライベートレッスン(有料) 里園 19:10～19:40 プライベートレッスン(有料) 橋本 リフレッシュアクア３０ 上四元 19:50～20:30 はじめての水泳 上山 ゆっくりクロール・平泳ぎ 橋本 ３泳法 上四元 20:40～21:10 ストンプウォーク 柴田 21:20～22:20 ４泳法 柴田	9:45～10:05 ボディリセットポール 長野 10:20～11:20 エアロ初級 長野 11:25～12:25 ジャズ中上級 池田 12:35～13:05 クイックサーキット 山下 13:15～14:00 エアロ初心者４５ 池本 14:05～14:30 ボディーリセットヨーガ 内田 14:40～15:00 ボディリセットポール 山下 15:10～15:55 リトモス４５ 原田 16:00～16:45 かんたんステップ４５ 山下 18:15～19:05 シェイプアップステップ５０ 長野 19:10～19:40 ファイドウ３０ 新屋敷 19:45～20:45 ストレッチアップエアロ 内田 20:50～21:20 ポルドブラ３０ 新屋敷 21:25～22:10 リトモス４５ 長野	10:20～11:20 アロマヨーガ＆ヒーリング 山田 11:25～11:55 グライディングディスク 鈴木(章) 12:35～13:35 やさしいフラダンス 川北 13:40～14:40 ピラティス６０ 田中 14:50～15:50 気軽に社交ダンス中級 河野 17:00～18:00 ジュニア元気クラブ５歳～１２歳 山下 18:05～19:05 ジュニア元気クラブマスタークラス 吉留 19:35～20:35 ヒップホップ入門６０ 大屋 20:40～21:55 ジャズ中上級 池田
木	10:15～11:00 リフレッシュアクア４５ 安藤／橋本 11:10～11:55 はじめての水泳 安藤 ３泳法 里園 マスターズ 今徳 12:05～12:50 目指せ水泳大会 今給黎 スキルアップスクール(スクール会員専用・有料プログラム) 里園 13:20～14:05 シェイプアップアクア４５ 岩下 14:15～15:00 はじめての水泳 橋本 ３泳法 里園 マスターズ 安藤 15:10～15:40 プライベートレッスン(有料) 安藤／里園 15:45～16:15 プライベートレッスン(有料) 安藤／里園 19:10～19:40 プライベートレッスン(有料) 上四元／今給黎 全身シェイプ３０ 柴田 19:50～20:20 スロースイムマスターコース（アクア会員専用） 西 19:50～20:30 はじめての水泳 上四元 ゆっくりクロール・平泳ぎ 柴田 20:40～21:00 お腹・太ももシェイプ 上山 20:10～22:30 マスターズ８０ 西	9:30～10:00 フットコンディショニング 山下 10:15～11:15 かんたんヨーガ 鶯出 11:25～12:10 かんたんステップ４５ 池本 12:15～12:45 ＺＵＭＢＡ３０ 岩下 12:50～13:20 リトモス３０ 高野 13:25～13:55 ポルドブラ３０ 内田 14:00～14:30 チェア体操 磯川 14:35～15:05 ペルビック(骨盤)ムーブメント 内田 15:10～15:55 エアロ初級４５ 高野 16:00～16:30 ボディリセットヨーガ 磯川 16:35～17:05 フットコンディショニング 磯川 18:20～19:05 バレトン４５ 蔵屋 19:10～19:40 ポルドブラ３０ 磯川 19:45～20:30 ＺＵＭＢＡ４５ 鮎川 20:35～21:20 エアロ初級４５ 前田 21:25～22:10 ファイドウ４５ 高山	10:20～11:05 エアロ初級４５ 山下 11:10～12:10 ジャズ初級 大屋 12:15～13:15 やさしいバレエ 柳田 13:25～13:55 ファイドウ３０ 岩元 17:30～18:15 キッズフラダンス４歳～１２歳 川北 19:45～20:45 adidas ＹＯＧＡ 蔵屋 20:50～21:50 やさしいバレエ 田中
金	10:15～10:45 ボディーメイクアクア 柴田 12:15～13:00 はじめての水泳 里園 ３泳法 上四元 マスターズ 安藤 13:10～13:30 わき腹・二の腕シェイプ 今徳 13:40～14:00 お腹・太ももシェイプ 柴田 14:10～15:10 フォームチェックスイム６０(スクール会員専用・有料プログラム)安藤 14:15～15:00 ウォーク＆スイム 里園 15:10～15:40 プライベートレッスン(有料) 安藤／里園 15:45～16:15 プライベートレッスン(有料) 安藤／里園 19:10～19:40 プライベートレッスン(有料) 橋本／今給黎 ウォーターヒット 上四元 19:50～20:30 はじめての水泳 橋本 やさしい泳法 上四元 20:40～21:10 全身シェイプ３０ 今給黎 21:20～22:20 ４泳法 橋本	9:20～9:40 モーニングストレッチ スタッフ 10:20～11:20 エアロ初級 内田 11:25～11:55 トータルボディメイク 鈴木(章) 12:00～13:00 ジャズ初級 池田 13:10～13:30 ボディリセットポール 森 13:40～14:40 リラックスヨーガ 鶯出 14:45～15:30 やさしいベリーダンス 池田 15:35～16:05 クイックサーキット 鮎川 16:10～17:10 シェイプアップステップ 山下 18:45～19:30 マッスルシェイプ４５ ジムスタッフ 19:35～20:35 エアロダンス 岩下 20:40～21:25 ファイドウ４５ 山下 21:30～22:00 ＺＵＭＢＡ３０ 岩下	10:20～11:05 エアロ初心者４５ 池本 11:10～12:10 かんたんヨーガ 藤崎 12:20～12:50 バランスボール 池本 13:40～14:40 ヒップホップ 平田 17:50～18:50 Ｊヒップホップエンジョイクラス5歳～ 中原 18:50～19:50 Ｊヒップホップマスタークラス 中原 20:10～21:10 リラックスヨーガ 鶯出
土	11:40～12:00 全身シェイプ２０ 橋本／坂下 11:40～12:20 １０年・２０年スイム(アクア会員専用) 西 12:10～12:55 シニアスイミング(50才以上) 安藤 12:00～14:00 プライベートレッスン(有料) 柴田／上四元／橋本 13:05～13:50 平泳ぎマスターコース(スクール会員専用・有料プログラム) 今給黎 17:20～17:50 全身シェイプ３０ 上山 18:00～18:30 はじめての水泳 上山 18:00～18:45 ３泳法 西	9:15～10:15 キレイになるヨーガ 蔵屋 10:25～11:25 ファットバーンエアロ 磯川 11:30～12:15 バレトン４５ 蔵屋 12:20～12:50 フットコンディショニング 磯川 12:55～13:15 ボディリセットポール 山下 13:20～13:50 ポルドブラ３０ 前田 13:55～14:25 マッスルシェイプ３０ ジムスタッフ 14:30～15:45 ダイナマイトエアロ７５ 山下 15:50～16:35 リトモス４５ 高野／原田 16:40～17:25 ジャズ初級４５ 池田 18:20～19:05 ファイドウ４５ 岩元 19:10～19:55 ボディリセットヨーガ＆ピラティス４５ 山下	9:20～10:20 幼児ダンス教室３歳～５歳 池田 10:25～11:10 エアロ初心者４５ 前田 11:15～12:45 社交ダンススクール 河野 13:00～14:00 気軽に社交ダンス初級 河野 15:00～16:00 ジュニアバレエ７歳～１２歳 柳田 16:00～17:00 ジュニアバレエ７歳～１２歳 柳田 17:10～18:10 ジュニア元気クラブ５歳～１２歳 吉留／山下 18:20～19:35 ジャズスクール７歳～ 池田
日	10:00～10:30 楽トレウォーク 橋本 10:45～11:15 やさしいクロール・平泳ぎ 西 11:30～12:00 全身シェイプ３０ 橋本 13:10～13:50 １０年・２０年スイム(アクア会員専用) 西 14:00～14:45 ４泳法 西 15:00～15:30 プライベートレッスン(有料) 西・橋本	9:20～9:40 モーニングストレッチ スタッフ 10:00～11:00 エアロ初級 エアロスタッフ 11:10～11:55 ボディリセットヨーガ＆ピラティス４５ エアロスタッフ 12:00～12:30 ペルビック(骨盤)ムーブメント エアロスタッフ 12:35～13:05 ポルドブラ３０ エアロスタッフ 13:10～13:55 お楽しみレッスン４５ このプログラムは週替わりで実施します エアロスタッフ 14:00～15:00 ＺＵＭＢＡ６０／リトモス６０ 岩下 15:10～15:40 マッスルシェイプ３０ ジムスタッフ 15:50～16:50 adidas ＹＯＧＡ／エアロ初級 第１日曜日は adidas YOGA を実施します エアロスタッフ	10:00～11:00 ジュニア空手教室５歳～１２歳 境 11:10～12:10 ベーシック空手 境