

→今月より担当もしくは内容が変更となります。ご確認の上レッスンにぜひご参加ください。
★このマークはレベルアップレッスンとなりますので、ご自分の体力等に合わせてご参加ください。

| | 3日(木) | | | 4日(金) | | | 5日(土) | | | 6日(日) | | | 8日(火) | | | 9日(水) | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|--|----------------------|-----|--|-------|-----|--|--|---|---|---|--|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | | |
| 10:00 | | | 9:00~10:30 夏休み | 担当隔週変更 10:30~(45) LesMILLS BODYPUMP | | 9:00~10:30 夏休み | 10:10~ 13:00 | | 9:00~10:30 夏休み | | | 9:00~10:30 夏休み | | | | | | 10:00~ 12:00 | | |
| 10:30 | 10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子 | 10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) コア バランス | 短期水泳教室 | 10:30~(45) LesMILLS BODYPUMP | 10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 出でよ 肩甲骨 | 短期水泳教室 | | | 10:30~(60) ヨガ60 大路 仁香 | | | 10:30~(60) ヨガ45 EMIKO | 10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) ゆがみ・痛み 改善体操 | | 11:00~(30) アクアピクス 北山 佐和子 | 10:45~(45) パレトン45 青山 雅代 | 10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) 骨盤底 キュット | ベビー スイミング | | |
| 11:00 | | | 10:30~ 13:00 | ATSUSHI 11:30~(45) LesMILLS BODYCOMBAT 小川 久美子 | 11:00~(20) コア・リラク ゼーション | 10:00~ 12:00 | キッズダンス | | | | | 11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI | 内容は"肩"です 11:45~(15) ボディコンバット テック | | | | | 11:00~(60) ゆうゆう ★ 平泳ぎ 岡本 隆洋 | | |
| 11:30 | | | ベビー スイミング | | | 11:25~(40) はじめて | | | 11:30~(45) はじめて 背泳ぎ 亘 勇輝 | | | 12:15~(45) LesMILLS BODYCOMBAT 小川 久美子 | | 12:00~(45) らくらく 背泳ぎ★ 岡本 隆弘 | | | | | 11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子 | |
| 12:00 | 11:45~(45) 脂肪燃烧 エアロ45 田中 明美 | 担当日替わり | 12:00~(45) はじめて クロール 石川 良 | 12:30~(30) パレトン30 萩原 延子 | | 11:25~(40) はじめて シュノーケル 岡本 隆洋 | | | | | | | | | | | | | | 12:15~(60) チャレンジ マスターズ 亘 勇輝 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | 13:15~(45) かっこよく バタフライ★ 村松 邦彦 | 13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子 | | 13:15~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦 | | | | | | | 13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子 | 健康運動教室 | 13:00~(60) すいすい 4泳法★ 村松 邦彦 | 13:00~(60) ひきしめ60 青山 勝二 | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:30 | 14:15~(45) かんたん ステップ45 澤田 絵美 | 14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ | 14:15~(30) アクアピクス 石川 良 | 14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子 | 14:15~(15) かんたん コンディショニング 14:35~(20) セインシエクサ | 14:15~(40) はじめて プール | | | 14:00~(60) ZUMBA60 三島 加代子 | | | | 14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子 | 14:20~(15) 骨盤底 キュット 14:40~(15) すらっと 美脚 | 14:15~(45) はじめて バタフライ 亘 勇輝 | 14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩 | 14:20~(15) オリジナル ストレッチ 14:40~(20) スタビライ ゼーション | 14:15~(45) はじめて 背泳ぎ 望月 さかえ | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15:30 | 15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ | | 15:00~ 19:00 | 15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子 | 15:10~(20) コア・リラク ゼーション | 15:00~ 19:00 | 子ども スイミング スクール | | 15:15~(60) LesMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加 | | | | 15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美 | 15:00~(15) リズム ステップ | 15:00~ 19:00 | 子ども スイミング スクール | 15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ 犬塚 史也 | 15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩 | 子ども スイミング スクール | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:30 | 19:15~(45) LesMILLS BODYPUMP ATSUSHI | 19:15~(45) ヨガ RYO | 19:05~ 21:05 | 19:15~(45) パレトン45 AYA | 19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート | 19:05~ 21:05 | 選手育成 | | 19:45~(60) ヨガ60 EMIKO | | | | 19:15~(45) LesMILLS BODYCOMBAT 野村 江利加 | 19:30~(30) シェイプ・ザ・ ビート | 19:05~ 21:05 | 選手育成 | 19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈 | 19:15~(15) バランス アップ 19:35~(20) コア・リラク ゼーション | 19:05~ 21:05 | 選手育成 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20:30 | 20:15~(45) LesMILLS BODYCOMBAT ATSUSHI | | 20:15~(45) らくらく★ 背泳ぎ 澤田 穂高 | 20:15~(45) U-JAM AYA | | 20:15~(45) はじめて フィンキック 木村 陽菜子 | | | 20:15~(45) かっこよく バタフライ★ 澤田 穂高 | | | | | | 20:15~(30) ゆったり スイム 梶野 未紗 | 20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈 | 20:15~(30) ボディコンバット テック | 20:15~(45) はじめて 平泳ぎ 木村 陽菜子 | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21:30 | 21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将 | 21:15~(30) ボディシェイブ 12:50~(20) コア・リラク ゼーション | 21:15~(45) はじめて クロール 澤田 穂高 | 21:30~(45) ヨガ45★ 高野 由美 | 21:15~(45) ファットバーン サーキット | 21:15~(45) しなやか★ クロール 梶野 未紗 | | | 21:15~(30) ブルドリル (背泳ぎ) 石川 良 内容変更 | | | | 21:15~(20) 出でよ 肩甲骨 21:40~(20) コア・リラク ゼーション | 21:15~(45) はじめて フィンキック 梶野 未紗 | 21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ 志田 桃子 | 21:15~(20) 腹筋 パラダイス 21:40~(20) ラントレ | 21:15~(60) すいすい 4泳法 村松 邦彦 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:30 | ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります 24:00閉館 営業時間10:00~24:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります

24:00閉館 営業時間10:00~24:00