

| | 26日(土) | | | 27日(日) | | | 29日(火) | | | 30日(水) | | | 31日(木) | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|-----------------|--------------------------------|-----|-----|--------------------------------|-----------------------|-----|-----------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|---------------------|-------------|
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:10~13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30~13:00 |
| 10:30 | | 10:20~(15) アロマストレッチ | 10:30~(45) 水中 | 10:30~(60) ピラティス60 | | | 10:20~(45) ヨガ45 | 10:20~(15) モーニングストレッチ | | 10:20~(15) モーニングストレッチ | ベビー | 10:30~(60) フラダンス60 | 10:20~(15) モーニングストレッチ | 10:20~(15) モーニングストレッチ | ベビー | 10:30 |
| 11:00 | | 10:40~(20) コア・リラクゼーション | らくらく運動 | 澤田 絵美 | | | EMIKO | 10:40~(15) ゆがみ・痛み改善体操 | | 10:45~(45) バレトン45 | スイミング | | 10:40~(15) コア・リラクゼーション | 10:40~(15) コア・リラクゼーション | スイミング | 11:00 |
| 11:30 | キッズダンス | | | | | | 11:20~(45) アンチエイジング | 内容は"全身"です | | 青山 雅代 | 11:00~(60) ゆうゆう | 桜井 雅子 | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | 11:30~(45) はじめて | | | | エクササイズ45 | 11:45~(15) ボディコンバット | | 11:45~(45) ZUMBA | 岡本 隆洋 | 11:45~(45) 脂肪燃焼 | | | 12:00~(45) はじめて | 12:00 |
| 12:30 | | | 背泳ぎ | | | | YUCARI | テック | | 12:00~(45) らくらく | | 12:15~(60) チャレンジ | 11:45~(45) エアロ45 | | クロール | 12:30 |
| 13:00 | 山口 王将 | | | | | | 12:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT | | | 12:45~(60) ひきしめ60 | | 12:15~(60) マスターズ | 田中 明美 | 担当日替わり | 石川 良 | 13:00 |
| 13:30 | 13:15~(45) かんたん | | 13:00~18:30 | 13:00~(60) 中級エアロ60 | | | 小川 久美子 | | | 13:00~(60) すいすい | | 13:00~(60) リラックスヨガ | | | 13:15~(45) かんたん | 13:30 |
| 14:00 | ステップ45 | | | KAZUE | | | マツサイエンス | 健康運動教室 | | 4泳法 | | | | | かっこよく | 14:00 |
| 14:30 | 浜崎 香帆 | | | | | | 秋山 真理子 | | | 村松 邦彦 | | 高野 由美 | | | バタフライ | 14:30 |
| 15:00 | 14:15~(45) ZUMBA | 14:15~(15) オリジナルストレッチ | 14:15~(45) こども | 14:15~(45) ベーシック | | | 14:15~(30) 入門エアロ30 | | | 14:15~(45) はじめて | 14:15~(45) かんたん | 14:15~(45) かんたん | 14:15~(45) かんたん | 14:15~(45) かんたん | 14:15~(30) かんたん | 14:30 |
| 15:30 | 浜崎 香帆 | 14:35~(20) スタビライゼーション | スイミング | ステップ45 | | | 秋山 真理子 | | | はじめて | チューニング | 14:20~(15) オリジナルストレッチ | 14:15~(45) かんたん | 14:20~(20) バランスアップ | 14:15~(30) かんたん | 14:30 |
| 16:00 | 15:15~(30) バレトン30 | | スクール | KAZUE | | | 14:40~(15) すらっと美脚 | | | 百 勇輝 | 嶋村 彩 | 14:40~(20) スタビライゼーション | 14:45~(15) ステップ45 | 14:45~(15) アロマストレッチ | 14:45~(15) アロマストレッチ | 14:30 |
| 17:00 | 16:00~(45) スローヨガ | | | 15:15~(60) LESMILLS BODYCOMBAT | | | 15:00~(60) アクティブヨガ | 15:00~(15) リズムステップ | | 15:00~19:00 | 15:15~(30) オリジナルキック | 15:00~19:00 | 15:00~19:00 | 15:10~(15) 健康 | 15:00~19:00 | 15:00 |
| 18:00 | 清水 美衣 | | | 野村 江利加 | | | 高野 由美 | | | 子ども | ポクササイズ | 15:20~(60) ヨガ | 15:15~(60) 健美操 | 井戸端会議 | 子ども | 15:30 |
| 19:00 | | | | | | | 17:00~18:50 | | | スイミング | 犬塚 史也 | 15:20~(60) ヨガ | 阪下 ひろみ | 31日 限定 | 子ども | 16:00 |
| 19:30 | | | | | | | キッズダンス | | | スクール | 犬塚 史也 | 15:20~(60) ヨガ | 阪下 ひろみ | からだを見直そう | スイミング | 16:00 |
| 20:00 | | | | | | | 山口 王将 | | | | | 15:20~(60) ヨガ | 阪下 ひろみ | 保健師 齊藤 | スクール | 16:00 |
| 20:30 | 20:00~(60) LESMILLS BODYPUMP | | | | | | 19:15~(45) LESMILLS BODYCOMBAT | | | | | 19:05~21:05 | 19:05~21:05 | | スクール | 16:00 |
| 21:00 | 青山 勝二 | | | | | | 野村 江利加 | | | | | 19:05~21:05 | 19:05~21:05 | | スクール | 16:00 |
| 21:30 | 21:15~(60) LESMILLS BODYCOMBAT | | | | | | 19:30~(30) シェイプ・ザ・ビート | | | | | 19:05~21:05 | 19:05~21:05 | | スクール | 16:00 |
| 22:00 | 野村 江利加 | | | | | | | | | | | 19:05~21:05 | 19:05~21:05 | | スクール | 16:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | 19:05~21:05 | 19:05~21:05 | | スクール | 16:00 |
| 23:30 | | | | | | | | | | | | 19:05~21:05 | 19:05~21:05 | | スクール | 16:00 |
| 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 火~土曜日 営業時間10:00~24:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |