

デイトタイム・レギュラー・プレミアム会員										レギュラー・プレミアム会員	
火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00~10:30	10:30~11:20	10:00~10:40	10:30~11:20	10:00~10:30	10:30~11:20	10:00~10:40	10:30~11:20	10:00~10:45	10:30~11:30		10:30~11:30
水中歩行	骨盤ネジ締め エクササイズ50	アクアピラティス	ヨガ50	水中運動	ピラティス50	アクアピクス	太極拳50	水中運動+てほどき	ヨガ60		太極拳60
10:40~11:20	11:30~12:20	12:20~12:50	11:30~12:20	10:40~11:40	11:30~12:20	10:50~11:50	11:30~12:20	11:00~11:45	11:45~12:35		11:40~12:30
水なれ	シェイプアップ 50	平泳ぎ入門	ベリーダンス50	超音波流水 20分/回	ZUMBA50	超音波流水 20分/回	エアロピクス50	水泳初級	ボディメイク50		
13:00~14:00	12:30~13:10	13:00~13:30	12:30~13:10	13:00~13:45	12:30~13:10	13:00~13:45	12:30~13:20	13:00~13:45	12:45~13:35		ピラティス50
水泳中級	ラテンエアロ40	平泳ぎ基本	エアロピクス40	背泳ぎ基本	ステップ40	クロール基本	バレトン50	ハタフライ基本	エアロピクス50		
	13:20~14:10		13:20~13:50		13:20~13:50		13:30~14:30			12:40~13:20	12:40~13:10
有料レッスン	ヨガ50	有料レッスン	ラテンエアロ30	有料レッスン	エアロピクス30	有料レッスン	ハワイアンフラ60	有料レッスン	有料プログラム	フィットレーニンク基本	かんたんステップ30
レギュラー・プレミアム会員										13:30~14:15	13:20~14:10
火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		水泳初級		
	19:30~20:20		19:30~20:20		19:30~20:10		19:30~20:00	19:30~20:30	19:15~20:15	14:30~15:00	エアロHI50
	ピラティス50		ヨガ50		グループパンパ40		シェイプビート30	スイムトレーニング		フィットレーニンク入門	
20:00~20:45	20:30~21:00	19:30~20:15	20:30~21:00	19:30~20:10	20:30~21:20	20:00~20:45	20:10~20:40		パワーヨガ60		14:30~15:20
クロール基本	ステップ30	ハタフライ基本	エアロピクス30	アクアピクス	ZUMBA50	平泳ぎ基本	エアロピクス30				HipHop50
21:00~21:45	21:10~22:00	20:30~21:30	21:10~22:00	20:30~21:15		21:00~21:30	20:50~21:50		20:30~21:20		16:00~17:00
超音波流水 15分/回	ヨガ50	水泳中級	キックボクシング50	背泳ぎ基本		フィンスイム	HIPHOPJAZZ60		ZUMBA 50		ヨガ60