

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名		10:30~11:00 水中ウォーキング (椎名) 定員25名
12:00	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員40名		11:15~12:00 アクアミックス45 (椎名) 定員25名
13:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名		
14:00	12:45~13:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
15:00	14:00~14:30 スリングエクササイズ (安達) 定員15名 14:35~15:05 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		15:00~15:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
16:00	15:30~16:15 膝・肩・腰 スッカリ体操 (ひかり) 定員30名		
17:00	School		
18:00	17:05~17:55 バスラボチアスクール ジュニアクラス 小学1年~小学5年		
19:00			
20:00	19:15~19:45 ホールストレッチ (ひかり) 定員20名		
21:00	20:15~20:45 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
22:00	21:00~21:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
23:00			
23:00 閉館			

	火 (TUE)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッカリ体操 (安達) 定員30名		
12:00	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員40名		
13:00	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
14:00	12:45~13:15 リラックスボール (安達) 定員20名		
15:00	13:30~14:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員40名		
16:00	14:15~15:00 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名	14:30~15:00 ひめトレ (浦山) 定員11名	
17:00	15:15~15:45 ダンベル体操 (加藤) 定員20名	15:15~15:45 ひめトレ (浦山) 定員11名	
18:00		16:15~16:45 エンジョイウォーキング (ひかり) 定員12名	
19:00		ウォーキング	
20:00	18:00~18:30 X55 (浦山) 定員20名		
21:00	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員40名	多目的	19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
22:00	20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名	19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料	20:15~21:00 中級水泳 (加地) 定員15名
23:00			
23:00 閉館			

水 (WED)

休館日

	木 (THU)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (庄司) 定員40名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
12:00	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員30名		11:15~12:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員20名
13:00			
14:00	12:00~12:45 リフレッシュヨーガ (新聞) 定員30名		
15:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員40名		
16:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッカリ体操 (加藤) 定員30名		
17:00			
18:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名		
19:00	16:05~16:50 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名		
20:00			20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡善) ※有料
21:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
22:00	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員30名		
23:00	21:00~21:30 X55 (浦山) 定員20名		
23:00 閉館			

定員20名→白シール  
定員25名→黄シール  
定員30・40名→場所指定なし

スタジオ2

スタジオ2

ウォーキング

多目的

