

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00		スタジオ3 10:00~10:30 キネシオサーキット (浦山) 定員8名	
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35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	ウォーキングコース	
15:00	13:45~14:15 ZUMBA30 (堀米) 定員35名	13:45~14:15 エンジョイウォーキング (安達) 定員12名	
16:00	14:30~15:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		15:00~15:45 アクアファイティング (大木) 定員25名
17:00	School	School 16:30~17:30 サッカースクール 年中～年長 (U-6)	
18:00	School 17:05~17:55 バスラポチアスクール ジュニアCクラス 小学1年～小学5年	School 17:40~18:55 サッカースクール 小学1・2・3年生 (U-8・10)	
19:00		School 19:00~20:30 サッカースクール 小学4・5・6年生 (U-10・12)	
20:00	19:15~20:00 OXIGENO45 (菊池) 定員30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	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 定員20名→白シール 定員25名→黄シール 定員30・35・40名→場所指定なし </div>	
11:00	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員30名		
12:00	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		10:45~11:30 やってみよう4泳法 (庄司) 定員20名
13:00	12:45~13:15 リラクスポール (安達) 定員20名		11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
14:00	13:30~14:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員40名	スタジオ2 13:30~14:00 ひめトシ (浦山) 定員11名	
15:00	14:15~15:00 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名	スタジオ2 14:15~14:45 ひめトシ (浦山) 定員11名	
16:00	15:30~16:00 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	スタジオ2 15:15~15:45 ジムスティック (加地) 定員8名	
17:00	16:05~16:35 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	スタジオ2 16:05~16:35 スリングエクササイズ (安達) 定員15名	
18:00		多目的コート	
19:00	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員35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	19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
20:00	20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名		20:15~21:00 中上級水泳 (加地) 定員15名
21:00	21:30~22:00 POWER CARDIO30 (浦山) 定員20名		
22:00			
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	10:00~10:30 ZUMBA30 (庄司) 定員35名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
11:00	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員30名		
12:00	12:00~12:45 アイソメトリックヨガ (新聞) 定員30名		
13:00	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大木) 定員40名	スタジオ2 13:45~14:15 リラクスポール (浦山) 定員8名	
14:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (加藤) 定員30名	スタジオ2 15:15~15:45 ダンベル体操 (高橋) 定員12名	
15:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名		
16:00	16:05~16:50 スリングエクササイズ (加藤) 定員15名		
17:00	17:30~18:00 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
18:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
19:00	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員30名		20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡善) ※有料
20:00	20:30~21:15 ピラティス&バレエ (帆書) 定員20名 ※入室順		
21:00	21:30~22:00 X55 (浦山) 定員20名		
22:00			
23:00	23:00 閉館		

