

時間	月曜日		火曜日		水曜日			金曜日			土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:00														
9:30~10:15	バレトン 小野寺	9:40~10:10 クロール・背泳ぎ		9:40~10:10 ウェーブウォーキング	9:30~10:15 モーニングヨガ 園部	9:40~10:10 バドビーウォーク							9:15~10:30 スイミングスクール	
10:00			10:00~10:45 リンパドレナージュ 田中		10:30~11:15 シンプルヨガ 園部	10:20~10:50 パタフライ		10:00~10:45 ウェーブ ストレッチリング ～リラクゼーション～ 三浦	9:40~10:10 はじめてクロール	10:00~10:45 ポールDE エクササイズ 丸山	10:00~10:45 チアダンス 鏡味			
10:30~11:15	ヒメトレ&ストレッチ 小野寺	10:20~10:50 平泳ぎ・バタフライ											10:40~11:10 クロール・背泳ぎ	
11:00		11:00~11:30 浅いプールDE エクササイズ	11:00~11:45 ピラティス 田中		11:30~12:15 リラクソヨガ 園部	11:00~11:30 クロール		11:00~11:45 ウェーブ ストレッチリング ～コアトレ&ストレッチ～ 三浦		11:00~11:45 トヨタの森の散策 松井	11:00~11:45 リンパドレナージュ 鏡味		11:20~11:50 平泳ぎ・バタフライ	
11:30~12:15	ダンスエクササイズ 田中													
12:00			12:00~12:45 簡単!ステップ 山内	10:30~12:30 スイミングスクール	12:30~13:15 Q-Ren 骨盤体操 加藤	10:30~12:30 スイミングスクール		12:00~12:45 バランスボール&ゆるトレ 三浦	10:30~12:30 スイミングスクール		12:00~12:45 ポールエクササイズ 鏡味			
12:30~13:15	シンプルストレッチ 田中													
13:00			13:00~13:45 ボディメイク 山内		13:25~14:10 太極舞 加藤			13:00~13:45 シンプルエアロ 山内			13:00~13:45 リハビリムーブメント ～ジャイロキネシス～ 今井			
13:30~14:15	パワーヨガ 園部													
14:00		14:10~14:40 水泳入門	14:00~14:45 ウェーブ ストレッチリング ～リラクゼーション～ 三浦	14:10~14:40 背泳ぎ	14:20~15:05 Q-Ren 骨盤体操 第2,4週 加藤 セルフマッサージセラピー 第1,3,5週 今井	14:10~14:40 水泳入門		14:00~14:45 ボディメイク 山内	14:10~14:40 ダンベルアクアピクス		14:15~15:00 空手	14:10~14:40 4種目		
14:30~15:15	リラクソヨガ 園部	14:50~15:20 初めてバタフライ	15:00~15:45 ウェーブ ストレッチリング ～コアトレ&ストレッチ～ 三浦	14:50~15:20 はじめて平泳ぎ		14:50~15:20 はじめてクロール		15:00~15:45 フラダンス エクササイズ 後藤	14:50~15:20 平泳ぎ		15:15~16:15 空手	14:50~15:20 水泳入門		
15:00					15:15~16:00 サルサダンス 今井									
15:30~16:15	ウェーブヨガ 園部	15:40~20:00 スイミングスクール		15:40~20:00 スイミングスクール		15:40~18:40 スイミングスクール				15:40~20:00 スイミングスクール		15:40~18:40 スイミングスクール		
16:00														
17:00					16:40~17:40 チアダンス			16:40~17:40 ヒップホップ class.1			16:15~17:15 空手			
18:00	17:45~18:45 ヒップホップ class.2				17:45~18:45 チアダンス			17:45~18:45 ヒップホップ class.2						
19:00			18:45~19:30 シンプルヨガ 園部		18:55~19:40 パーエクササイズ 伊藤									
19:30~20:15	シンプルヨガ 園部		19:45~20:30 リラクソヨガ 園部		19:40~20:25 ピラティス 伊藤	19:30~20:00 クロール・背泳ぎ								
20:00		20:00~20:30 入門・はじめてクロール		20:00~20:30 4種目		20:00~20:30 平泳ぎ・バタフライ			20:00~20:30 4種目					
21:00	21:00閉館 (土日19:00閉館) 【プール・ジムのご利用は15分前まで。】													

定休日

... ...スタジオプログラム  
... ...プールプログラム  
... ...屋外プログラム  
... ...通年レッスン  
... ...プール(規制なし)・スタジオ利用可能

○インストラクターは都合により変更する場合がございます

○休講・レッスン内容の変更はHP・館内提示にてご案内いたします。