

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------|
| | 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 | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | 10:30~11:30 ハタヨガフロー 藤原 | 10:45~11:30 クロール中級 中瀬 | 10:30~11:30 イナマックスストレッチ CHIHARU | 11:00~11:45 平泳ぎ中級 一色 | 10:30~11:30 バランスヨガ 江田 | 11:00~11:45 アクアフラダンス 福本 | 10:30~11:15 やさしいステップ 梅垣 | 10:30~11:15 背泳ぎ中級 一色 | 10:30~11:15 初めてフラダンス 宮崎 | 10:30~11:15 クロール初級 一色 | 10:30~11:30 太極拳 堀 | 10:45~11:30 スピードアクア 大善 | 10:30~11:15 やさしいエアロ 大平 | 10:45~11:15 流水ウォーキング 中島 |
| 11:00 | 11:45~12:30 初めてHIP HOP 辻井 | 11:45~12:15 脂肪燃焼アクア 齊藤 | 11:45~12:30 ボクササイズ 大善 | 12:00~12:30 背泳ぎ初級 一色 | 11:45~12:30 ラテンエアロ 寺岡 | 12:00~12:30 流水ウォーキング 渡辺 | 11:30~12:15 コンビネーションエアロ 梅垣 | 11:30~12:00 水中バランス 渡辺 | 11:30~12:15 チャレンジエアロ 西浦 | 11:30~12:00 背泳ぎ初級 一色 | 11:45~12:45 バレエ 江口 | 11:45~12:30 バタフライ中級 大善 | 11:30~12:15 ストレッチ&ボール 中瀬 | 11:30~12:00 脂肪燃焼アクア 中島 |
| 12:00 | | | 12:45~13:45 元気塾 森垣 | 12:45~13:30 アクアピクス 辻 | 12:45~13:30 筋トレ指導 丸永 | 13:00~13:30 パーソナルレッスン 大善 | 13:00~13:45 ピラティス 中村 | 12:30~13:15 アクアピクス 山内 | 12:30~13:15 オリジナルシェイプ 尾藤 | 12:15~12:45 パーソナルレッスン 南 | | 12:45~13:45 パーソナルレッスン 大善 | 13:00~14:00 オリジナル60 [担当・内容は館内 掲示をご覧ください] | 13:15~14:00 平泳ぎ中級 中瀬 |
| 13:00 | 14:00~14:45 コア・コントロール 大平 | 14:00~14:45 初めてマスターズ 中瀬 | 14:15~15:00 ステップ45 辻 | 14:00~14:30 平泳ぎ初級 丸永 | 13:45~14:45 健美操 島田 | 13:45~14:30 肩凝り腰痛改善 大善 | 14:00~14:45 パワーヨガ 大平 | 14:30~15:00 流水ウォーキング 一色 | 14:30~15:15 やさしいエアロ 住川 | 14:00~14:45 アクアピクス 本田 | 14:00~15:00 ストレッチヨガ 福島 | 14:15~15:30 キレイになるヨガ | 14:15~15:00 クロール上級 南 | |
| 14:00 | 15:00~15:45 筋トレ指導 南 | 15:00~15:45 背泳ぎ中級 一色 | 15:15~16:00 ストレッチ&ボール 渡辺 | 15:30~16:00 パーソナルレッスン 南 | 15:00~15:45 リラックスストレッチ 丸永 | 15:00~15:45 バタフライ中級 中瀬 | 15:00~15:45 ストレッチ&ボール 渡辺 | 15:15~15:45 パーソナルレッスン 南 | | 15:00~15:45 クロール上級 中瀬 | 15:15~16:00 健康ストレッチ 尾藤 | 15:30~16:15 クロール中級 渡辺 | 15:15~15:45 パーソナルレッスン 南 | |
| 15:00 | 16:00~16:45 やさしいステップ 伊東 | 16:00~16:30 パーソナルレッスン 南 | | | | | | 16:00~16:30 パーソナルレッスン 南 | | | | 16:30~17:30 マスターズ 大善 | 16:00~16:30 パーソナルレッスン 南 | |
| 16:00 | | 16:45~17:15 パーソナルレッスン 南 | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | 18:45~19:15 パーソナルレッスン 大善 | 18:30~19:15 やさしいエアロ 宮田 | 18:30~19:00 パーソナルレッスン 大善 | 18:30~19:15 バランストレーニング 荏原 | 18:45~19:45 ハタヨガフロー 福本 | 18:45~19:45 ハタヨガフロー 福本 | 19:15~19:45 流水ウォーキング 齊藤 | 19:30~20:15 やさしいステップ 山川 | 19:30~20:00 脂肪燃焼アクア 齊藤 | | | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 引き締めボディ 宮崎 | 19:30~20:15 バタフライ中級 南 | 19:30~20:15 チャレンジエアロ 宮田 | 19:15~19:45 脂肪燃焼アクア 中島 | 19:30~20:15 ボクササイズ 大善 | 19:30~20:15 平泳ぎ中級 中瀬 | 20:00~20:45 コア・コントロール 大平 | 20:00~20:30 バタフライ初級 三浦 | 20:30~21:15 X-Biking 丸永 | 20:15~20:45 背泳ぎ初級 中瀬 | | | | |
| 20:00 | 20:00~20:45 ラテンエアロ 寺岡 | 20:30~21:00 平泳ぎ初級 三浦 | 20:30~21:15 パワーヨガ 大平 | 21:00~21:45 背泳ぎ中級 丸永 | 20:30~21:15 ピラティス 中村 | 20:30~21:30 マスターズ 中瀬 | 21:00~21:45 初めてHIP HOP 辻井 | 21:00~21:45 初めてHIP HOP 辻井 | | 21:00~21:45 クロール初級 中瀬 | | | | |
| 21:00 | 21:00~21:45 X-Biking 大善 | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |

★ はじめての方でも安心して参加できるクラス
 (要) 参加前にジムでのお申し込みが必要なクラス

祝日の場合はその曜日のスケジュールとなります。
 レッスン内容や担当者は都合により変更することがございます。
 レッスンは開始から徐々に運動強度を上げて行なわれます。
 レッスンの途中参加は心臓、筋肉などに負担を掛けますので
 開始5分以降のレッスン参加はご遠慮ください。