

月曜日		火曜日		水曜日	
スイミングプール 定員30名	プール・ユースタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユースタジオ 定員35名	スイミングプール 定員30名	プール・ユースタジオ 定員35名
隔週アqualレス 5日/26日 アqual30 19日 水中ウォーキング & 筋コンディショニング	ベーシックステップ 井上裕史 9:15～10:00		チャレンジステップ 木原啓貴 9:20～10:10	気功法、太極拳 1・2月は休講です	気功法 劉映滄 9:30～10:15
隔週アqualレス 高橋千春 10:30～11:00	【定員24名】 リズナレ 井荻奈々絵 10:15～11:30	初めてのハタフライ AYUMI 10:15～10:45	170&シェイプ 木原啓貴 10:25～11:05	チャレンジアqual NAGISA 10:30～11:15	太極拳中級 劉映滄 10:20～11:05
週替わりスイムレス 高橋千春 11:10～11:40		平泳ぎ AYUMI 10:50～11:20			
↓定員:12名					
全10回13,200円 1月～3月 スイミングスクール 高橋千春 11:50～12:50 【2コース利用】	ゆったり ハワイアンフラダンス 井上裕史 11:45～12:45		カーディダンス ～木原スベシャル～ 木原啓貴 11:15～12:05	イシュタヨガ 期間限定75分	イシュタヨガ 60 下村こゆき 11:00～12:15
週替わりスイムレス 5日 ハタフライ 19日 背泳ぎ 26日 平泳ぎ	気功 井上裕史 13:00～14:00	ミットアqual NAGISA 12:20～13:00	美ユティBodyWave® マリケレス 12:15～13:15		ビティス60 下村こゆき 12:25～13:25
	外泳 井上裕史 14:15～15:15				
			ファイトウ45 NAGISA 13:30～14:15		ファイトウ45 NAGISA 13:40～14:25
			ユーハウト 30 NAGISA 14:30～15:00		インテグレート・ ハーフストレッチ45 塩野貴之 14:45～15:30
		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:20～15:50			
		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 15:55～16:25			
		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 16:30～17:00			
		【3,300円/回】 プライベートAYUMI 17:05～17:35			
	【定員20名】 ホーレ・レイス 伊藤章代 19:00～20:00				ベーシックステップ 塩野貴之 19:00～19:40
	ベーシックステップ 伊藤章代 20:20～21:05				ティンクルハーフ45 塩野貴之 20:00～20:45
					インテグレート・ ハーフストレッチ45 塩野貴之 21:00～21:45

[illegible]