31日(火)

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
		10:30～11:30 ★新曲発表会★ GROUP CENTERGY 篠原文香		10:30～11:00 楽しくスイム 小原
11:00	10:40～11:30 BAILA BAILA 村山ふみ			11:00～11:30 上手にバタフライ小原
	11:50～12:35 ピラティス45 篠原文香	11:40～12:30 ZUMBA fitness 宮林佳世		
12:00				12:15～12:45 背泳ぎ初・中級
	12:50～13:40 シナプソロジー 美谷島寛子	12:45～テック 13:00～13:45 ★新曲発表会★ GROUP BLAST Yumi		12:50～13:20 クロール初・中級 石井
13:00				13:25～13:55 がんばれスイム 石井
	14:00～14:50 ヨガ50 篠原文香	13:55～14:55 ★新曲発表会★ GROUP groove Yama-Tune.★		
14:00				
15:00				
16:00				
17:00				
18:00	18:00～19:00 キッズスクール DANCE!dance!DANCE! EIKO			
19:00	19:10～20:00 からだすっきりエアロ 美谷島寛子	18:50～20:10 ★新曲発表会★ GROUP POWER 池内真樹	19:05～20:05 GROUP RIDE 60 定員10名 三上駿	
20:00		20:25～21:25 ★新曲発表会★ GROUP ACTIVE 定員30名 三上		
21:00		21:40～22:40 ★新曲発表会★ GROUP groove 60 Yama-Tune.★	21:30～22:30 GROUP RIDE 60 定員10名 池内真樹	
22:00				
23:00	23:00 CLOSE			

休館日

	キッズ	ジュニア	選手コース
11:00～12:00	ベビー		
16:30～17:30	キッズ		
17:30～18:30		ジュニア	
18:00～20:30			選手コース

2日(木)

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
	10:15～11:15 GROUP ACTIVE 60 定員20名 宮澤和江	10:20～11:20 ゆがみ改善ヨーガ 宮林佳世		
11:00				11:35～12:25 アクアビクス 橋詰 敬子
	11:35～12:20 GROUP POWER 45 池内真樹 定員20名	11:35～12:25 エンジョイエアロ 南澤 香		
12:00				12:30～13:00 水中ウォーキング橋詰
	12:35～13:05 青竹ふみふみ Yumi	12:40～13:40 GROUP CENTERGY 60 池内真樹		
13:00	13:15～13:35 ロコモ予防 Yumi			
	14:05～14:35 ★新曲発表会★ GROUP CORE Michy 定員15名			
14:00				
15:00				
16:00				
17:00	17:00～17:45 ZUMBA KID'S EIKO			
18:00				
19:00	19:00～19:30 おなかひっこめ！松本	18:55～19:55 GROUP ACTIVE 60 定員30名 三上駿		
20:00				
21:00	20:15～21:15 ピラティス60 篠原文香	20:10～21:10 GROUP groove 60 Yama-Tune.★	20:15～21:15 GROUP RIDE 60 定員10名 柳澤慧	
22:00	21:30～22:30 GROUP CENTERGY 60 篠原文香	21:20～22:20 BAILA BAILA60 村山ふみ		
23:00	23:00 CLOSE			

休館日

	キッズ	ジュニア	選手コース
11:00～12:00	ベビー		
16:30～17:30	キッズ		
17:30～18:30		ジュニア	
18:00～20:30			選手コース

3日(金)

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	プール
10:00				
	10:25～11:15 サーキットエアロ 関川真由美	10:25～11:25 GROUP groove 60 Kaori		
11:00	11:30～12:00 腰すっきり体操 Yumi	11:40～12:30 オリジナルエアロ はつみ・F		12:00～12:30 下手でもバタフライ 石井
	12:10～12:40 バランス体操 松本			12:35～13:05 はじめてスイム 石井
12:00		12:40～13:25 GROUP fight 45 Yumi		13:10～13:40 がんばれスイム 石井
	12:50～13:50 大人のカルチャースクール 太極拳24式(有料) 轟文子			
13:00		13:35～14:05 社交ダンス入門 羽生田	13:30～14:30 ★新曲発表会★ GROUP RIDE 柳澤慧	
	13:55～14:55 大人のカルチャースクール 総合太極拳(有料) 轟文子	14:05～14:50 社交ダンス初級 羽生田		
14:00	15:15～16:15 GROUP ACTIVE 60 定員30名 Yumi			
15:00				
16:00				
17:00				
18:00		18:45～19:45 GROUP fight 60 篠原文香	19:00～20:00 GROUP RIDE 60 定員10名 池内真樹	
19:00	19:45～20:15 ひっこめ！スッキリ!!スラリ!!柳澤			
20:00	20:30～21:15 GROUP POWER 45 池内真樹 定員20名	20:00～21:00 RIZAP トモス60 小八重薫		
21:00		21:10～テック		
22:00	21:30～22:30 おやすみヨガ 篠原文香	21:25～22:25 ★新曲発表会★ GROUP BLAST 60 KOH	21:30～22:00 ★新曲発表会★ GROUP R30 柳澤	
23:00	23:00 CLOSE			

休館日

	キッズ	3歳児&キッズ	ジュニア	選手コース
11:00～12:00	ベビー			
16:30～17:30	キッズ	3歳児&キッズ		
17:30～18:30			ジュニア	
18:00～20:30				選手コース