| | 月 | | 火 | | 木 | | 金 | | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Aスタジオ | プール | Aスタジオ | プール | Aスタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | スタジオ |
| 10:00 | 10:30～11:15<br>からだすっきり体操<br>【酒本】<br>強度：★（45分間） | | 10:30～11:10<br>オリジナルエアロ 40'<br>【宇野】<br>強度：★★（40分間） | | 10:30～11:10<br>コアダンス<br>【神谷】<br>強度：★★（40分間） | | 10:30～11:10<br>はじめてエアロ<br>【酒本】<br>強度：★（40分間） | | 10:30～11:20<br>フラダンス<br>【岸本】<br>強度：★★（50分間） | 10:30～11:30<br>オリジナルエアロ 60'<br>【大澤】<br>強度：★★（60分間） |
| 11:00 | 11:25～12:05<br>ヒーリングヨーガ<br>【福島】<br>強度：★（40分間） | | 11:20～12:00<br>バレトン 40'<br>【福島】<br>強度：★★（40分間） | | 11:20～12:00<br>はじめてピラティス<br>【青野】<br>強度：★（40分間） | | 11:20～12:00<br>美・ツイストストレッチ 40'<br>【宇野】<br>強度：★（40分間） | | 11:30～12:10<br>歩いてエアロ<br>【大澤】<br>強度：★★（40分間） | |
| 12:00 | | 12:20～12:50<br>水中ウォーキング<br>【大澤】<br>強度：★（30分間） | | 12:20～12:50<br>アクアトレーニング<br>【大田】<br>強度：★★（30分間） | | 12:20～12:50<br>ミットアクア<br>【宇野】<br>強度：★★（30分間） | | 12:20～12:50<br>水中ウォーキング<br>【芦谷】<br>強度：★（30分間） | | |
| 13:00 | 13:30～14:10<br>はじめてピラティス<br>【大田】<br>強度：★（40分間） | | 13:30～14:10<br>はじめてヨーガ<br>【宇野】<br>強度：★（40分間） | | 13:30～14:10<br>かんたんストレッチ<br>【芦谷】<br>強度：★（40分間） | | 13:30～14:10<br>座ってピラティス<br>【福島】<br>強度：★（40分間） | | | |
| 14:00 | 14:20～15:00<br>膝痛改善教室<br>【宇野】<br>強度：★（40分間） | | 14:20～15:00<br>健康体操<br>【福島】<br>強度：★（40分間） | | 14:20～15:00<br>座ってエアロ<br>【宇野】<br>強度：★（40分間） | | 14:20～15:00<br>腰痛・肩こり改善教室<br>【芦谷】<br>強度：★（40分間） | | | |
| 18:00 | | | | | | | 18:40～19:20<br>ザ・ボディメイク<br>サーキット<br>【大田】<br>強度：★★（40分間） | | | |
| 19:00 | 19:10～20:00<br>オリジナルエアロ 50'<br>【大澤】<br>強度：★★★（50分間） | | 19:30～20:10<br>ひきしめボディ<br>【大澤】<br>強度：★★（40分間） | 19:30～20:00<br>アクアトレーニング<br>【大田】<br>強度：★★★（30分間） | 1月～2月<br>休講 | | 19:30～20:00<br>癒しのアロマヨーガ<br>【大田】<br>強度：★（30分間） | | 19:10～19:50<br>バレトン 40'<br>【福島】<br>強度：★★（40分） | |
| 20:00 | 20:10～20:40<br>美・ボディ<br>【大澤】<br>強度：★★（30分間） | | 20:20～21:00<br>HIPHOP<br>【岸本】<br>強度：★★★（40分間） | | 20:00～20:45<br>パワーファイト<br>【定久】<br>強度：★★★（45分間） | | 20:15～21:00<br>ズンバ<br>【石原】<br>強度：★★★（45分間） | | 20:00～20:45<br>ベーシックヨーガ<br>【福島】<br>強度：★★（45分） | |
| 21:00 | | | | | | | | | | |