

月			火			水			木	金			土			日			
スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール		スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	
									休 館 日										
いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	タイ式ヨガ 9:45~10:30 吉田奈穂 (プレミアム)	成人スイム 有料 10:10~11:00 坂田暢子	JSAボール エクササイズ無料 9:40~10:10	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料		いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料		いきいき百歳体操 9:40~10:10 一般無料	奇数週 太極扇 偶数週 太極剣 9:45~10:45 ¥1,100(1回) 竹中保仁★	キッズ 体育教室 9:15~10:05 西森輝之	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15						
オンラインレッスン 骨盤底筋運動 10:25~10:45 和田直子(祝日休講)	好きになる スペシャルレッスン 10:55~11:25 市来瞳		平田紀子			背骨 コンディショニング 9:50~10:20 今峯扶美子					やさしいヨガ 10:35~11:20 三木祥子 オンラインレッスン (プレミアム)	キッズ 体育教室 10:15~11:05 西森輝之							
心身スッキリ&ヨガ 11:00~11:45 和田直子(祝日休講) オンラインレッスン (プレミアム)	Universal Yoga EARTH 12:00~12:30 市来瞳		ガチガチ改善 10:30~11:15 安田千草 (プレミアム)	青竹ピクス◎ 10:30~11:00 森さとみ	アクアピクス 10:30~11:00 平田紀子	ZUMBA◎ 10:30~11:15 今峯扶美子★ (プレミアム)					太極拳 11:00~12:30 周偉★ 有料	ステップ コンディショニング 11:00~11:45 島田真理★ (プレミアム)							
バレトン 11:55~12:40 平田紀子 (プレミアム)	ヨガ 12:55~13:40 加藤公海 (プレミアム)		ストレッチ&ボール 11:30~12:00 大和屋敦子	バレエ入門 11:30~12:00 安田千草		軸アクア 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)					太極拳 11:35~12:20 竹中保仁★ (プレミアム)	キッズ 体育教室 11:15~12:05 西森輝之							
ベリーダンス 12:50~13:20 偶数週 小高千枝	卓球★ 14:00~14:45		ピラティス 12:15~13:00 安田千草 (プレミアム)			ゆったりヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)					太極扇 12:50~14:20 周偉★ 有料	イベントクラス 12:00~20:00 ※不定期開催 開催しない場合は スタジオBのクラス を実施	キッズ 体育教室 11:15~12:05 西森輝之						
ボールDEピラティス 13:30~14:10 榮 領樹	ぶかぶか運動 14:00~14:45 松田遼 (プレミアム)		初級者 エアロピクス 12:20~13:00 大和屋敦子★	機能改善スマート ワークアウト 13:15~13:45 榮 領樹		ヨガ&ピラティス 12:30~13:30 寺田麻未 (プレミアム)					フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	オンラインレッスン Universal Yoga EARTH (ユニバーサル ヨガ アース) 12:05~12:50 関川太一 (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 11:15~12:05 西森輝之						
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)	はじめて水泳 有料 14:50~15:40 市来瞳		頑張り筋トレ 13:15~14:15 大和屋敦子★ (プレミアム)	卓球★ 14:05~14:50		初級者 エアロピクス 13:40~14:10 橋本麻友子★					JSAボール エクササイズ 13:30~15:00 佐伯秀一 奇数週 有料	マージナル エクササイズ 13:20~13:50 石井立樹★	キッズ スイミングスクール 11:15~12:05 西森輝之						
Mambofit 15:30~16:15 NORI (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15		リラックスヨガ 14:30~15:15 大和屋敦子 (プレミアム)	卓球★ 14:05~14:50		初級者 エアロピクス 13:40~14:10 橋本麻友子★					ZUMBA GOLD◎ 14:15~15:15 今峯扶美子★ 偶数週 有料	コー&シェイプ 14:05~14:35 石井立樹★	キッズ スイミングスクール 11:15~12:05 西森輝之						
キッズ スイミングスクール バランスボール運動 17:15~17:45			ZUMBA◎+奇 Group Fight◎+偶 15:30~16:15 松本典昭★ (プレミアム)	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)					アクティブストレッチ &ヨガ 15:30~17:00 ふみ 第1・3週目 有料 カルチャールーム キッズ体育教室 16:15~17:05 岡本正一	プールで リズムダンス 14:15~15:00 ふみ (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)					エアロピクス 18:10~18:55 野村健一郎★ (プレミアム)	ベリーダンス 18:10~18:55 天飼女 (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)					マスターステップ 19:10~19:55 枚本徳宏★ (プレミアム)	よく眠れるヨガ 19:10~19:55 石井陽子 (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)					ZUMBA◎ 20:05~20:35 枚本徳宏★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)							キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~16:05 杉本昇★	卓球★ 14:05~14:50		頑張り筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)						キッズ スイミングスクール 15:45~17:15							
			グループファイト◎ 15:35~																