

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
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	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 9:15~10:05 西森輝之	キッズ 体育教室 9:00~11:15	キッズ スイミングスクール 9:00~11:15	いきいき百歳体操 10:15~10:45 一般無料		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			軸アーク 10:35~11:20 田中鈴香 (プレミアム)	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)	水中ウォーキング 10:30~10:55	シェイプ&ボール 10:15~10:45 島田真理	キッズ 体育教室 10:15~11:05 西森輝之		ピラティス 10:45~11:30 佐々木千春 (プレミアム)			
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)	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	水中ウォーキング 11:30~11:50	太極拳 11:35~12:20 竹中保仁 (プレミアム)	楽楽ヨガ 11:35~12:20 村上伊久子 (プレミアム)	山崎美知子	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)	キッズ 体育教室 11:15~12:05 西森輝之					
バレトン 11:55~12:40 平田紀子 (プレミアム)	Universal Yoga EARTH 12:00~12:30 市来瞳		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		ゆったりヨガ 11:30~12:15 赤坂雅好 (プレミアム)		水中ウォーキング 11:30~11:50	太極拳 11:35~12:20 竹中保仁 (プレミアム)			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	アクア三昧 11:50~12:35 岡本正一 (プレミアム)	イベントクラス 11:45~18:00 ※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	リラックスヨガ 11:45~12:15 松岡あけみ		
ベリーダンス 12:50~13:20 偶数週 小高千枝	ヨガ 12:55~13:40 加藤公海 (プレミアム)		初級者 エアロピクス 12:20~13:00 大和屋敦子 (プレミアム)	ピラティス 12:15~13:00 安田千草 (プレミアム)		ヨガ&ピラティス 12:30~13:30 寺田麻未 (プレミアム)	太極拳 12:50~14:20 周偉 有料	成人スイム 有料 12:30~13:20 松田遼	機能改善ヨガ 12:30~13:00 山崎美知子		ミックススイム 坂田 12:45~13:05	マージナル エクササイズ 13:20~13:50 石井立樹 ★	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)			香りリラックス 12:30~13:15 石井陽子 (プレミアム)	イベントクラス 12:30~18:00 ※不定期開催	
ボールDE トータルボディ 13:30~14:10 榮領樹	卓球★ 14:00~14:45	ぶかぶか運動 14:00~14:45 松田遼 (プレミアム)	頑張り筋トレ 13:15~14:15 大和屋敦子 (プレミアム)	機能改善スマート ワークアウト 13:15~13:45 榮領樹		初級者 エアロピクス 13:40~14:10 橋本麻友子★			フラダンス 13:20~14:05 近藤弘子 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ 13:30~15:00 佐伯秀一 奇数週 有料	成人スイム 有料 13:10~14:00 坂田暢子	コー&シェイプ エクササイズ 13:20~13:50 石井立樹 ★						
JSAボール エクササイズ 14:30~15:15 (プレミアム)	キッズ スポーツクラブ (予定)	はじめて水泳 有料 14:50~15:40 市来瞳	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		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		初級者 エアロピクス 14:25~14:55 安田千草★	ZUMBA GOLD 14:15~15:15 今峯扶美子 ★ 偶数週 有料	プールで リズムダンス 14:15~15:00 ふみ (プレミアム)	コー&シェイプ エクササイズ 14:05~14:35 石井立樹 ★						
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		ZUMBA 15:30~16:15 松本典昭 ★ (プレミアム)	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		コア&シェイプ 15:10~15:40 安田千草	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	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール (予定)						
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			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★	BAILA BAILA 16:15~17:00 野村健一郎 ★ (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★	エアロピクス 18:10~18:55 野村健一郎 ★ (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★	マスターステップ 19:10~19:55 秋本徳宏 ★ (プレミアム)	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★	ZUMBA 20:05~20:35 秋本徳宏 ★	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ無料 14:30~15:00 松田遼		グループファイト 15:35~16:05 杉本昇 ★		キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	キッズ スイミングスクール 15:45~17:15						
			キッズ スイミングスクール 15:45~17:15	卓球★ 14:05~14:50		頑張りない筋トレ 14:25~15:25 杉本昇 (プレミアム)	JSAボール エクササイズ											