

| 月曜日 | 火曜日 | | | | 水曜日 | | | | 木曜日 | | | | 金曜日 | | | | 土曜日 | | | | 日曜日 | | | | | | | |
|-------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|-----|--|----------------------|-------|-----|--|--------|----|---------------------------------------|---|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------|----|-----|-------|--------|--|-----|--|-------------------------------------|--|--|
| 休館日 | 3Fカルナ | 2Fディアナ | ジム | プール | 3Fカルナ | 2Fディアナ | ジム | プール | 3Fカルナ | 2Fディアナ | ジム | プール | 3Fカルナ | 2Fディアナ | ジム | プール | 3Fカルナ | 2Fディアナ | ジム | プール | 3Fカルナ | 2Fディアナ | ジム | プール | | | | |
| 9:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | 10:15~10:45 はじめてステップ30 鈴木 | | 10:00~10:30 オリエンテーション (予約制) | | 10:00~10:40 ヨガ40 中野 | 9:45~10:30 外部体操教室 | | | 10:00~10:45 アクアダンス45 三森 | | | 10:00~10:30 水中ウォーク 担当:スタッフ | 10:00~10:45 フィットネスヨガ45 陸野 | | 10:00~10:30 オリエンテーション (予約制) | 10:00~10:30 アクアダンス30 篠田 | | | | | | | 10:00~13:00 キッズ体操教室 | | | | | |
| 11:00 | 11:00~11:45 初級エアロ45 鈴木 | 10:50~11:50 ベリーダンス60 Hikaru | 11:00~11:30 オリエンテーション (予約制) | | 10:50~11:30 はじめてエアロ40 中野 | | | | 10:30~11:20 ヨガ50 小野尾 | | | 10:30~11:00 オリエンテーション (予約制) | 10:50~11:20 お腹シェイプ30 陸野 | | 11:00~11:30 オリエンテーション (予約制) | 10:30~11:00 アクアダンス30 篠田 | 10:30~11:00 キッズ体操教室 | | | | | | 10:30~11:15 アクアダンス45 内田 | | 11:00~11:30 オリエンテーション (予約制) | 11:00~11:30 ピギナススクロール 担当:スタッフ | | |
| 12:00 | 12:00~12:35 ボディバランス ショート 松宮 | | | | 11:45~12:15 ピギナス平泳ぎ 及川 | | | | 11:35~12:15 初級ステップ40 小野尾 | | | 11:30~12:00 ウォーク&ラン 内田 | 12:00~13:00 脂肪燃焼60 土橋 | | 11:15~11:45 ピギナススイム 宮本 | 11:45~12:15 ピギナススクロール 担当:篠田 | | | | | | | 11:15~11:45 ボールエクササイズ30 清水 | | 11:00~11:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ | | | |
| 13:00 | 12:45~13:15 青竹 松宮 | | 13:00~13:30 オリエンテーション (予約制) | | 12:45~13:45 ボディコン ディショニング 60 小崎 | | | | 12:25~12:55 本多 | | | 12:30~13:00 オリエンテーション (予約制) | 12:00~13:00 フラダンス6.0 飯室 | | 11:55~12:55 アクティブヨガ60 清水 | 12:30~13:00 はじめてステップ30 会田 | | | | | | | 11:55~12:55 アクティブヨガ60 清水 | | 13:00~13:30 オリエンテーション (予約制) | | | |
| 14:00 | 13:35~14:35 ヨガ6.0 清水 | | | | 14:00~14:30 タオラストレッチ30 小崎 | | | | 13:10~14:10 ピラティス60 高木 | | | 13:20~14:20 アロマヨガ6.0 土橋 | 13:30~14:15 外部体操教室 | | 13:15~14:15 初級エアロ45 会田 | 13:15~14:00 キッズ体操教室 | | | | | | | 13:30~18:00 キッズスイミングスクール (一般のお客様はご使用できません) | | 13:30~18:00 キッズスイミングスクール (一般のお客様はご使用できません) | | | |
| 15:00 | 14:45~15:45 健美操60 清水 | | 15:00~15:30 オリエンテーション (予約制) | | 14:45~15:35 ポティパンフ45 スタッフ | | | | 14:25~15:05 ダンスエアロ40 高木 | | | 14:40~15:25 パレトン45 土橋 | 15:00~15:30 基本的には第2・第4週は 13:30~14:15まで 2コース使用します | 15:00~15:30 オリエンテーション (予約制) | 14:15~15:15 リラックスヨガ6.0 岸本(ひ) | 14:00~17:00 キッズダンス教室 | | | | | | | 14:00~15:30 太極拳60 田村 | | 14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru | | | |
| 16:00 | 15:50~18:50 キッズ体操教室 | | | | 15:30~19:00 キッズスイミングスクール (一般のお客様はご使用できません) | | | | 15:30~19:00 キッズスイミングスクール (一般のお客様はご使用できません) | | | 16:00~18:00 キッズダンス教室 | | 16:00~18:00 キッズスイミングスクール (一般のお客様はご使用できません) | 16:00~17:00 オリエンテーション (予約制) | 15:40~16:25 初級エアロ45 中野 | 14:30~15:00 オリエンテーション (予約制) | | | | | | 14:25~15:25 ヨガ60 Hikaru | | 14:00~15:30 ハリーダンス (有料) Hikaru | | | |
| 17:00 | | | 17:00~17:30 オリエンテーション (予約制) | | 16:30~17:00 オリエンテーション (予約制) | | | | 16:00~19:00 キッズダンス教室 | | | 17:00~17:30 オリエンテーション (予約制) | | 17:00~17:30 オリエンテーション (予約制) | 16:30~17:00 オリエンテーション (予約制) | 14:15~15:15 リラックスヨガ6.0 岸本(ひ) | 14:00~17:00 キッズダンス教室 | | | | | | 15:00~15:30 オリエンテーション (予約制) | | 15:00~15:30 オリエンテーション (予約制) | | | |
| 18:00 | 18:30~19:00 青竹 小崎 | | | | 18:45~19:15 オリエンテーション (予約制) | | | | 18:20~19:00 リズム体操40 清水 | | | 18:20~19:00 ヨガ40 中島 | | 18:20~19:00 ヨガ40 中島 | 18:45~19:15 オリエンテーション (予約制) | 15:40~16:25 初級エアロ45 中野 | 16:30~17:00 オリエンテーション (予約制) | | | | | | 16:45~17:35 ポティパンフ45 スタッフ | | 17:00~17:30 オリエンテーション (予約制) | | | |
| 19:00 | 19:10~20:10 オリジナル エアロ60 及川 | 19:15~20:00 ボディコンディ ショニング45 小崎 | 19:30~20:00 オリエンテーション (予約制) | | 18:40~19:30 ヨガ50 中野 | | | | 19:15~20:00 フラダンス入門45 飯室 | | | 19:15~19:45 はじめてエアロ30 中島 | 19:05~20:05 ボディバランス60 会田 | 19:30~20:00 オリエンテーション (予約制) | 19:00~19:45 スズバゴールド45 中島 | 19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ | 19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ | | | | | | 19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ | | 19:00~19:30 水中ウォーク 担当:スタッフ | | | |
| 20:00 | 20:25~21:25 ポティパンフ60 スタッフ | 20:15~21:15 パリ ヒーリングヨガ 60 小崎 | 21:00~21:30 オリエンテーション (予約制) | | 19:40~19:55 フラダンス入門45 飯室 | | | | 20:00~20:30 コアヨガ60 清水 | | | 20:00~20:45 初級オリジナル エアロ45 中島 | 20:15~21:15 ベリーダンス60 Mariko | 20:00~20:30 ステップアップスクロール 担当:スタッフ | 20:00~20:50 ボディコンパット45 スタッフ | 20:00~21:00 ヨガ60 中島 | 20:00~21:00 ヨガ60 中島 | | | | | | 20:00~21:00 ヨガ60 中島 | | 20:00~21:00 ヨガ60 中島 | | | |
| 21:00 | 21:40~22:10 ストレッチ30 スタッフ | | | | 20:40~21:30 ショッキングエアロ50 中野 | | | | 20:15~21:15 コンピネーション60 会田 | | | 21:00~21:15 ポティパンフ45 伊藤 | 21:00~21:30 オリエンテーション (予約制) | 21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ | 20:30~21:00 ピギナススクロール 担当:スタッフ | 20:30~21:00 ピギナススクロール 担当:スタッフ | | | | | | | 21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ | | 21:00~21:30 ピギナス平泳ぎ 担当:スタッフ | | | |
| 22:00 | | | | | 21:30~22:00 オリエンテーション (予約制) | | | | 21:30~22:00 オリエンテーション (予約制) | | | 21:15~21:50 ポティパンフショート 担当:スタッフ | 21:30~22:00 オリエンテーション (予約制) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23:00 | | | コア系 | | | | 初心者向け | | | | | ストレッチ系 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 初級者向け | | | | ダンス系 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

注) ●平日の15:30~19:00・水曜日の11:00~12:00・土曜日の13:30~18:00は、スイミングスクールでプールを全面使用するため、スポーツ会員様のご利用は出来ません。●泳法レッスンは人数により2コース~3コース使用します
●平日19:00~19:30・土曜日18:00~18:30は育成コースで2コース~3コース使用いたします。●アクアピクスは、人数により3コース~4コース使用します(約30名で4コース)
●レッスン開始時刻前には各スタジオ・プールにお集まりください。レッスンの内容によって、遅れてしまうと参加出来なくなる事がございます。予めご了承ください。なお、各レッスンとも10分を越えてのご入場はお断りいたします。

営業時間
 平日 9:30~23:00
 土曜日 10:00~22:00
 日曜・祝日 10:00~20:00