

| 時間 | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | | 時間 |
|-------|--|---|--|--|-------------------------|---|---|---|--|--------------------|------|----------------------|--------------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | ベビー 10:15~10:45 | | | | ベビー 10:15~10:45 | | ベビー 10:15~10:45 | | 《B》学童 10:15~11:15 | 10:30 |
| 11:00 | チェアエアロビクス (定員:14名) 10:30~11:15 担当:荒川(朋) | | ストレッチボール (定員:10名) 10:45~11:00 担当:岩佐 | | | | ストレッチボール (定員:10名) 10:30~11:00 担当:荒川(憲) | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | スイムレッスン 《初・中級》 11:10~11:55 担当:荒川 | | スイムレッスン 《マスターズ》 11:10~11:55 担当:安川 | | スイムレッスン 《上級》 11:10~11:55 担当:安川 | | スイムレッスン 《初級》 11:10~11:55 担当:岩佐 | | | | 《B》学童 11:15~12:15 | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | はじめてエアロ (定員:14名) 11:30~12:15 担当:荒川(朋) | | | | | 《C》学童 11:30~12:30 | 12:00 |
| 12:30 | | 水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川 | | | | アクアダンス 12:10~12:40 担当:安川 | | 水中ウォーキング 12:10~12:40 担当:荒川 | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | 10:15~14:00 フリー | 13:00 |
| 13:30 | はじめてエアロ (定員:10名) 13:15~13:45 担当:安川 | | | | | コンディショニング エアロ 13:15~14:00 担当:荒川(朋) | | | avex dance master キッズ 13:00~14:00 | | | 《A》幼児 12:45~13:45 | 13:30 |
| 14:00 | | 10:15~14:30 フリー | | 10:15~14:30 フリー | | 10:15~14:30 フリー | | 10:15~14:30 フリー | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | 《A》幼児 14:15~15:15 | | 《A》幼児 14:15~15:15 | | | avex dance master ティーン 14:15~15:15 | | | 《B》学童 14:15~15:15 | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | 14:45 施設利用終了 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:00 閉館 |
| 16:00 | | 《B》学童 15:30~16:30 | | 《B》学童 15:30~16:30 | | 《B》学童 15:30~16:30 | | 《B》学童 15:30~16:30 | | | | | 15:30 |
| 16:30 | | | | | | | | | 選手トレーニング 15:30~16:30 ※ストレッチ利用は できません。 | | | 《C》学童 15:30~16:30 | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | 選手16:30~18:30 | 16:30 |
| 17:00 | | 《C》学童 16:45~17:45 | 選手トレーニング 16:45~17:30 | 《C》学童 16:45~17:45 | 選手トレーニング 16:45~17:30 | 《C》学童 16:45~17:45 | 選手トレーニング 16:45~17:30 | 《C》学童 16:45~17:45 | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 16:45 施設利用終了 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 閉館 |
| 18:30 | avex dance master キッズ 18:00~19:00 | 選手 17:45~19:30 | ストレッチボール (定員:10名) 18:45~19:00 担当:岩佐 | 選手 17:45~19:30 | | 選手 17:45~19:30 | | 選手 17:45~19:30 | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:30 | avex dance master ティーン 19:15~20:15 | スイムレッスン《中・上級》 19:30~20:15 担当:安川 | | | | スイムレッスン《初・中級》 19:30~20:15 担当:岩佐 | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:30 | | 18:45~20:45 フリー | | 18:45~20:45 フリー | | 18:45~20:45 フリー | | 18:45~20:45 フリー | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 20:30 |

○サポートレッスンスケジュール

| 曜日 | 時間 | 担当 |
|-----|---------------|----|
| 水曜日 | 12:00 ~ 12:30 | 安川 |
| 木曜日 | 20:15 ~ 20:45 | 岩佐 |
| 土曜日 | 10:50 ~ 11:20 | |

- ・サポートレッスンは有料となります。(事前の申込が必要となります。)
- ・スタジオレッスンに参加の場合は、フロントにて事前の申込が必要となります。
- ・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。

【火~金】 20:45 施設利用終了

【火~金】 21:00 閉館