

スイミング時間割

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|------------------------|---------------------|------------------------|-------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | 児童 9:30~10:30 | |
| 11:00 | ベビー 11:00~11:40 | | ベビー 11:00~11:40 | | | 児童 11:00~12:00 | 親子 11:00~11:45 |
| 12:00 | | | | | | ベビー 12:00~12:40 | スクール生 無料開放 |
| 13:00 | | | | | | 親子 13:15~14:00 | |
| 14:00 | アクアウォーク 13:15~14:00 | おまかせ 14:30~15:00 | アクアウォーク 13:15~14:00 | | | 幼児 13:30~14:30 | |
| 15:00 | 幼児 14:30~15:30 | 幼児 14:30~15:30 | 幼児 14:30~15:30 | 幼児 14:30~15:30 | 幼児 14:30~15:30 | 児童 14:30~15:30 | |
| 16:00 | 児童 15:30~16:30 | 児童 15:30~16:30 | 児童 15:30~16:30 | 児童 15:30~16:30 | 児童 15:30~16:30 | 児童 15:30~16:30 | |
| 17:00 | 児童 16:30~17:30 | 児童 16:30~17:30 | 児童 16:30~17:30 | 児童 16:30~17:30 | 児童 16:30~17:30 | 児童 16:30~17:30 | |
| 18:00 | 児童 17:30~18:30 | 児童 17:30~18:30 | 児童 17:30~18:30 | 児童 17:30~18:30 | 児童 17:30~18:30 | 中高 17:30~18:30 | |
| 19:00 | | 中高 18:30~19:30 | | 中高 18:30~19:30 | | | |
| 20:00 | マスターズ 19:30~20:30 | | | | | | |

スタジオ時間割

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---|
| 午前 | 転倒予防 (講師)稲葉 10:30~11:45 | | ゆるヨガ (講師)青野 10:30~11:30 | | フラエクササイズ (講師)みどり 10:10~11:10 | キッズバレエ (講師)宮城 10:00~10:45 | 水墨画 (講師)朝比奈 10:00~12:00 ※第1・3日曜日 |
| | | | | | | キッズバレエ (講師)宮城 11:00~11:45 | |
| 午後 | バレトン (講師)荒内 13:30~14:00 | ZUNBA (講師)洋子 13:30~14:00 | | ダンスエアロ (講師)真由美 13:30~14:30 | | お楽しみクラス 13:30~14:30 | |
| | ほぐしてピラティス (講師)荒内 14:00~14:30 | ヨガ (講師)洋子 14:00~14:30 | | | | | |
| | | | | バク転教室 (講師)伊藤 15:30~16:20 | | | |
| | キッズヒップホップ (講師)Karin 16:30~17:30 | | | バク転教室 (講師)伊藤 16:30~17:20 | | | |
| 夜間 | キッズヒップホップ (講師)Karin 17:35~18:35 | | キッズバレエ (講師)宮城 17:45~18:45 | バク転教室 (講師)伊藤 17:30~18:20 | | | |
| | | エアロ (講師)真由美 19:00~20:00 | キッズバレエ (講師)宮城 19:00~20:00 | バク転教室 (講師)伊藤 18:30~19:20 | ヨガ (講師)青野 19:00~19:30 | | |
| | | | | 太極拳 (講師)市川 19:30~20:45 | ダンス (講師)青野 19:30~20:30 | | |