

3月～

| TIME | 月曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | TIME | | |
|--------|--|--|--|--|---|---------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------|--|----------------------------|-------------|-----------------------|--|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|--------|--------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | | | |
| 10:00▶ | | | アクアベイクラブ | | | | | | | | | | | | | | | | ◀10:00 | | |
| 10:30▶ | エアロピクス初級 10:30～11:15 堀田 | 【有料プログラム】 フラダンス 10:10～11:30 山崎(歩) | 10:00～11:00 ご利用頂けます (コース制限あり) | エアロピクス初中級 10:30～11:15 渡邊 | | | | フラダンス 10:30～11:15 山崎(歩) | | ホールエクササイズ 10:30～10:45 橋本 | | アクアベイクラブ 10:00～11:00 ご利用頂けます (コース制限あり) | ラジオ体操 10:20～10:30 | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | ラジオ体操 10:30～10:40 | | | ジュニア スイミング スクール | ◀10:30 | |
| 11:00▶ | | | | | | | 定員25名 背すじピン! 11:10～11:30 橋本 | | | | | | | 8:45～12:00 | | 定員30名 ストレッチボール 11:10～11:30 戸田 | | | 9:00～12:10 | ◀11:00 | |
| 11:30▶ | | | アクアピクス 11:30～12:00 浅野 | 定員30名 エアロボード初級 11:35～12:05 渡邊 | | | | | アクアピクス 11:00～11:30 桑山 | エアロピクス入門 11:00～11:30 古田 | | 【有料プログラム】 アクアスクール 初中級 11:15～12:15 ご利用いただけます (コース制限あり) | ZUMBA 11:00～11:45 水谷 | | | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | ◀11:30 | |
| 12:00▶ | | 健美操 11:50～12:35 磯田 | | | ヘルシーヨガ 11:45～12:30 chika | | | | | | | | | | | | | | | ◀12:00 | |
| 12:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀12:30 | |
| 13:00▶ | 整理券(30名) マッスルビート 13:00～13:45 野村 | | | BAILA BAILA 12:45～13:30 伊藤(景) | | | | | | | | | | | | | | | | ◀13:00 | |
| 13:30▶ | | | | | | | エアロピクス初中級 13:00～13:45 山崎(貴) | | | | | | | | | | | | | ◀13:30 | |
| 14:00▶ | | | 【有料プログラム】 アクアスクール 初中級 13:45～14:45 ご利用いただけます (コース制限あり) | ZUMBA 13:45～14:30 加藤 | | | 定員30名 ストレッチボール 14:15～14:35 橋本 | | | | | | | | | | | | | ◀14:00 | |
| 14:30▶ | バレトン 14:15～15:00 石川 | | | エアロピクス初級 14:40～15:10 加藤 | | | | | | | | | | | | | | | | ◀14:30 | |
| 15:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀15:00 | |
| 15:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀15:30 | |
| 16:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀16:00 | |
| 16:30▶ | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | 体育スクール | 体育スクール | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | ◀16:30 | |
| 17:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀17:00 | |
| 17:30▶ | キッズチア 16:00～19:20 | 15:30～19:00 | 15:15～19:35 | K-POPダンス 16:00～19:20 | 15:30～19:00 | 15:15～19:35 | キッズダンス 16:00～19:20 | 15:30～19:00 | 15:15～19:35 | キッズチア 17:10～19:20 | 15:30～19:00 | 15:15～19:35 | 15:45～18:00 | 15:45～18:00 | 13:15～17:35 | | | | | ◀17:30 | |
| 18:00▶ | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | | | | | | | ◀18:00 | |
| 18:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀18:30 | |
| 19:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀19:00 | |
| 19:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀19:30 | |
| 20:00▶ | 定員30名 マッスルビート 20:00～20:45 野村 | | アクアピクス 19:45～20:15 桑山 | BAILA BAILA 20:00～20:45 伊藤(景) | | | | | | | | | | | | | | | | ◀20:00 | |
| 20:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀20:30 | |
| 21:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀21:00 | |
| 21:30▶ | ワイルドアタック 21:00～21:45 古田 | | | Enjoy Jump 21:00～21:30 古田 | 【有料プログラム】 エアロスクール 21:00～22:00 渡邊 | | 担当変更 SALSATION® DEMO 21:00～21:45 リエ | アクティブヨガ 20:15～21:00 松谷 | | | | | | | | | | | | | ◀21:30 |
| 22:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀22:00 | |
| 22:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀22:30 | |

スタジオレッスン参加についてのご案内

- ・スタジオにはレッスン開始10分前よりご入場いただけます。
- ・レッスン開始20分前よりスタジオ前にお並びいただけます。
- ・レッスン時間を10分以上経過しての入場はできません。
- ・体調不良以外の自己都合での途中退場はご遠慮ください。
- ・整理券が必要なレッスンは、開始30分前に2階アスレエリアのカウンターにて整理券を配布します。
- ・定員と表記があるスタジオについては、使用する器具の数に限りがあるものです。整理券の配布は行いません。

4月～

| TIME | 月曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | | | 土曜日 | | | 日曜日 | | | TIME | |
|--------|--|--------------------------|---|--|---|-----------------------|--|--|-----------------------|--------------------------------|-------------|---|----------------------------|-------------|-----------------------|----------------------|---------------------------|---|--------|--------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | Aスタジオ | Bスタジオ | プール | | |
| 10:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀10:00 | |
| 10:30▶ | | 【有料プログラム】 フラダンス | | エアロピクス初級 | | | 時間変更 定員25名 背すじピン! | フラダンス | | ポールエクササイズ 10:30~10:45 橋本 | | アクアベイクラブ 10:00~11:00 ご利用頂けます (コース制限あり) | ラジオ体操 10:20~10:30 | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | ラジオ体操 10:30~10:40 | 場所変更 定員30名 ストレッチボール | ジュニア スイミング スクール | ◀10:30 | |
| 11:00▶ | エアロピクス初級 10:30~11:15 堀田 | 10:10~11:30 山崎(歩) | | 10:30~11:15 渡邊 | | | 10:40~11:00 橋本 11:10~11:25 橋本 | 10:30~11:15 山崎(歩) | | 11:00~11:30 桑山 | | エアロピクス入門 11:00~11:30 古田 | | 8:45~12:00 | 9:00~12:10 | | 11:10~11:30 戸田 | 9:00~12:10 クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | ◀11:00 | |
| 11:30▶ | | | アクアピクス 11:30~12:00 戸田 | 定員30名 エアロボード初級 11:35~12:05 渡邊 | | | NEW | | | | | 【有料プログラム】 アクアスクール 初級 11:15~12:15 ご利用いただけます (コース制限あり) | ZUMBA 11:00~11:45 水谷 | | | | | | ◀11:30 | |
| 12:00▶ | | 健美操 11:50~12:35 磯田 | | | ヘルシーヨガ 11:45~12:30 chika | | | | | | | | | | | | | | | ◀12:00 |
| 12:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀12:30 |
| 13:00▶ | 整理券(30名) マッスルビート 13:00~13:45 野村 | | | BAILA BAILA 12:45~13:30 伊藤(景) | | | | | | | | 【有料プログラム】 アクアスクール 中級 13:00~14:00 ご利用いただけます (コース制限あり) | | | | | | | | ◀13:00 |
| 13:30▶ | | | | NEW 定員20名 【チケット制プログラム】 開&リンバ美人@エクササイズ 13:45~14:30 伊藤(景) | | | | 場所変更 定員30名 ストレッチボール 14:15~14:35 橋本 | | | | | | | | | | | | ◀13:30 |
| 14:00▶ | | | 【有料プログラム】 アクアスクール 初級 13:45~14:45 ご利用いただけます (コース制限あり) | ZUMBA 13:45~14:30 加藤 | | | | | | | | | | | | | | | | ◀14:00 |
| 14:30▶ | バレトン 14:15~15:00 石川 | | | エアロピクス初級 14:40~15:25 加藤 | | | | | | | | | | | | | | | | ◀14:30 |
| 15:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀15:00 |
| 15:30▶ | | | | 時間延長 | | | | | | | | | | | | | | | | ◀15:30 |
| 16:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀16:00 |
| 16:30▶ | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | 体育スクール | ジュニア スイミング スクール | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | ◀16:30 |
| 17:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀17:00 |
| 17:30▶ | キッズチア 16:00~19:20 | 15:30~19:00 | 15:15~19:35 | K-POPダンス 16:00~19:20 | 15:30~19:00 | 15:15~19:35 | キッズダンス 16:00~19:20 | 15:30~19:00 | 15:15~19:35 | 17:10~19:20 | 15:30~19:00 | 15:15~19:35 | | 15:45~18:00 | | | | | ◀17:30 | |
| 18:00▶ | | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | クラブ会員様も ご利用頂けます (コース制限あり) | | | | | | | | | | | | | | | ◀18:00 |
| 18:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀18:30 |
| 19:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀19:00 |
| 19:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀19:30 |
| 20:00▶ | 定員30名 マッスルビート 20:00~20:45 野村 | | アクアピクス 19:45~20:15 桑山 | BAILA BAILA 20:00~20:45 伊藤(景) | NEW トレーニングタイム 20:25~20:45 日野 | | | | | | | | | | | | | | | ◀20:00 |
| 20:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀20:30 |
| 21:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀21:00 |
| 21:30▶ | ワイルドアタック 21:00~21:45 古田 | | | Enjoy Jump 21:00~21:30 古田 | 【有料プログラム】 エアロスクール 21:00~22:00 渡邊 | | | | | | | | | | | | | | | ◀21:30 |
| 22:00▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀22:00 |
| 22:30▶ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ◀22:30 |

スタジオレッスン参加についてのご案内

- ・スタジオにはレッスン開始10分前よりご入場いただけます。
- ・レッスン開始20分前よりスタジオ前にお並びいただけます。
- ・レッスン時間を10分以上経過しての入場はできません。
- ・体調不良以外の自己都合での途中退場はご遠慮ください。
- ・整理券が必要なレッスンは、開始30分前に2階アスレエリアのカウンターにて整理券を配布します。
- ・定員と表記があるスタジオについては、使用する器具の数に限りがあるものです。整理券の配布は行いません。
- ・チケット制プログラムは、フロントにある券売機(300円)で購入していただき、フロントスタッフへお渡ししてください。チケット購入者が20名になり次第、チケット販売を終了させていただきます。