

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日 (祝祭日)					
10 00	10:00~ 16:15 【フリー】	10:00~ 16:15 【フリー】	10:00~ 16:15 【フリー】	10:00~ 16:15 【フリー】	10:00~ 16:15 【フリー】	10:00~ 18:30 【フリー】					
10 15											
10 30											
10 45											
11 00								11:00~11:40 男女スクール			
11 15											
11 30											
11 45											
12 00											
12 15											
12 30	12:15~12:55 アクアビクス	12:10~12:40 ストレッチウォーク	12:15~12:55 アクアビクス	12:20~13:00 男女スクール	11:30~12:30 男女スクール						
12 45											
13 00	13:00~14:00 腰痛スクール		13:00~14:00 男女スクール	13:00~14:00 腰痛スクール							
13 15											
13 30											
13 45											
14 00											
14 15											
14 30											
14 45											
15 00											
15 15											
15 30											
15 45											
16 00											
16 15											
16 30											
16 45											
17 00											
17 15											
17 30											
17 45											
18 00											
18 15											
18 30											
18 45											
19 00	18:50~ 22:00 【フリー】	18:50~ 22:00 【フリー】	18:50~ 22:00 【フリー】	18:50~ 22:00 【フリー】	18:50~ 21:30 【フリー】						
19 15											
19 30											
19 45				19:20~20:00 アクアビクス							
20 00											
20 15		20:00~20:40 男女スクール									
20 30											
20 45											
21 00											
21 15											
21 30											
21 45											
22 00											
22 15											
22 30											
22 45											