

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|
| | 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 | スタジオ | プール |
| 10:00 | | | | | おはよう体操 10:10 | | | | おはよう体操 10:10 | | | | | |
| 11:00 | ピラティス 10:30(45分) 山口 | のんびり遠泳 10:30(30分) | ポールストレッチ 10:30(30分) | マスターズ 10:30(30分) | 健康青竹体操 10:30(45分) 秋山 | はじめよう水泳 10:30(30分) | 調整体操 10:30(60分) 森下 | クロール 10:30(45分) | KAZE 10:45(45分) 平岡 | 4泳法基礎 10:30(30分) | 楽しく中級 エアロ 10:45(60分) 石田 | オール スイミング 10:30(45分) | 気軽に 初級エアロ 10:30(45分) 山本 | 4泳法基礎 10:30(30分) |
| | | 背泳ぎ 11:05(45分) | 踏み台運動 11:15(45分) 加藤 | アクアピクス 11:05(45分) 松田 | | 平泳ぎ 11:05(45分) | | 水中ウォーキング 11:20(30分) | | バタフライ 11:05(45分) | | はじめよう水泳 11:20(30分) | | ヨガ 11:30(60分) 隆広 |
| 12:00 | 気軽に 初級エアロ 11:30(45分) 山口 | | | | ピラティス 11:30(45分) 秋山 | | | | | MITTでアクア 12:00(45分) 丸岡 | ボディ・バランス 12:00(45分) 石田 | | | アクアピクス 12:15(45分) 坂本 |
| 13:00 | | アクアピクス 12:15(45分) 西川 | ZUMBA 12:15(45分) 平岡 | | 青竹ピクス 12:30(45分) 堀内 | | チャレンジ 中級エアロ 12:15(60分) 田中 | | ZUMBA GOLD 12:15(45分) 平岡 | | | | 脂肪燃焼 12:45(30分) | |
| | ひきしめ筋肉 12:30(30分) | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | 骨盤調整 ヨガ 13:15(45分) 西川 | | ヨガ 13:15(60分) 坂田 | | ここから スタートエアロ 13:30(45分) 石井 | アクアピクス 13:45(45分) 堀内 | パワーヨガ 13:30(45分) 辻野 | | フラダンス 13:15(45分) Mi-Ma | | ここから スタートエアロ 13:15(45分) 三宅 | | ポールストレッチ 13:30(30分) | |
| | | | | | | | | 水中ウォーキング 14:05(30分) | | | | | 4泳法基礎 14:05(30分) | 水中ウォーキング 14:05(30分) |
| 15:00 | チャレンジ 中級エアロ 14:15(60分) 堀内 | 4泳法基礎 14:40(30分) | オリジナル エアロ 14:30(60分) 丸岡 | 背泳ぎ 14:25(45分) | シェイプアップ 空手 14:30(45分) 石井 | はじめよう水泳 14:40(30分) | ポールストレッチ 14:30(30分) | 4泳法基礎 14:40(30分) | 楽しく中級 エアロ 14:15(60分) 坂本 | | ひきしめ筋肉 14:15(30分) | フラダンス 14:15(45分) EMI | はじめよう水泳 14:40(30分) | |
| | | 平泳ぎ 15:15(45分) | | バタフライ 15:15(45分) | | クロール 15:15(45分) | 気軽に 初級エアロ 15:15(45分) 武市 | 背泳ぎ 15:15(45分) | | | ヨガ 15:00(60分) 伊藤 | 楽しく中級 エアロ 15:30(30分) | オール スイミング 15:15(45分) | |
| 16:00 | 太極拳 15:30(60分) 田淵 | | アロマストレッチ 15:45(30分) | | ポルドブラ 15:30(45分) Mi-Ma | | | | 太極拳 15:30(60分) 田淵 | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | 楽しく中級 エアロ 16:15(60分) 高木 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 配色について (プール) 水泳(初級) 水泳(中級) 水泳(上級) プールエクササイズ (スタジオ) | |
| 19:00 | | 背泳ぎ 19:00(45分) | | 水中ウォーキング 19:00(30分) | | 4泳法基礎 19:00(30分) | | 4泳法基礎 19:00(30分) | | のんびり遠泳 19:00(30分) | | はじめよう水泳 19:00(30分) | | |
| | リラクゼーション ヨガ 19:25(45分) 西堀 | マスターズ 19:50(30分) | 楽しく中級 エアロ 19:25(60分) 田中 | クロール 19:35(45分) | 上級エアロ 19:25(60分) 坂本 | オール スイミング 19:35(45分) | 気軽に 初級エアロ 19:40(45分) 京田 | バタフライ 19:35(45分) | | 平泳ぎ 19:35(45分) | | オール スイミング 19:35(45分) | 初級 中級 上級 リラックス | |
| 21:00 | 気軽に 初級エアロ 20:30(45分) 秋山 | | ZUMBA 20:35(45分) 中村 | | アナミック 骨盤ヨガ 20:35(45分) 伊藤 | | パワーヨガ 20:35(45分) 岩田 | | 上級エアロ 20:20(60分) 高木 | | | | 開放なし | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |