

| | 月 | | | | 火 | 水 | | | 木 | | | | | 金 | | | |
|-------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|--|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------|--|--------------------------------|-------------------------|-------|
| | 剣道場 | 柔道場 | プール | テニスコート | 柔・剣道場 | 剣道場 | 柔道場 | プール | 剣道場 | 柔道場 | メイン競技場 | プール | テニスコート | 剣道場 | プール | テニスコート | |
| 9:30 | | 9:30~10:00 ホールのストレッチ 安良岡 | | | 9:30~10:00 ロコモウオーキング 勝 | 9:30~10:00 ロコモ予防 岩本 | | | 9:30~10:20 プラーナヨガ 膝附 | | | | | 9:30~10:20 プラーナヨガ 関口 | | | 9:30 |
| 10:00 | | 10:15~11:05 ピラティス 安良岡★ | 10:00~10:30 泳法別(クロール) 内田 | 10:00~11:30 初中級 野口 | <i>New</i> 10:15~10:45 腰痛予防体操 勝 | | 10:15~10:45 バランスボール 恵利川 | 10:00~10:30 アコアビクス 関口 | | | | 10:00~10:30 アコアビクス 神山/AYUMI | 10:00~11:30 中級 生井 | ★ | 10:00~10:30 アコアビクス 神山(優) | 10:00~11:30 初級 鈴木 | 10:00 |
| 10:30 | | ★ | 10:30~11:00 泳法別(背泳ぎ) 内田 | ※月額登録制 | | | | 10:30~11:00 アコアビクス(基礎) 関口 | | 10:35~11:25 ピラティス 矢野★ | | 10:30~11:00 水中運動 神山/AYUMI | ※月額登録制 | | 10:30~11:00 水中運動 神山(優) | ※月額登録制 | 10:30 |
| 11:00 | | | 11:00~12:00 大人水泳 大河原 | | 11:00~11:50 ZUMBA 秋澤 | 11:00~11:30 スタイルアップEX 岩本 | | 11:00~11:30 水中運動 関口 | | ★ | | 11:00~12:00 大人水泳 袖山 | | 10:35~11:25 バレトン 山田★ | 11:00~12:00 大人水泳 内田 | | 11:00 |
| 11:30 | | 11:30~12:20 リラクゼーションヨガ 佐藤(京)★ | ※月額登録制 | | | | | 11:30~12:30 大人水泳 内田 | | <i>New</i> 11:40~12:10 バランスボール 市川 | | ※月額登録制 | | | ※月額登録制 | | 11:30 |
| 12:00 | | | 12:00~12:30 アコアウオーキング AYUMI | | 12:05~12:55 YOGA 佐藤(京)★ | 11:55~12:45 骨盤調整 関口★ | | ※月額登録制 | | | | 12:00~12:30 泳法別(はじめて) 大河原 | | 11:45~12:15 スタイルアップEX 鈴木 | 12:00~12:30 泳法別(平泳ぎ) | | 12:00 |
| 12:30 | 12:35~13:05 はじめてステップ 鈴木 | | 12:30~13:00 アコアコンテイションヨガ AYUMI | | | | 12:30~13:00 泳法別(ハタフライ) 大河原 | | 12:25~13:15 ZUMBA TERA | | | 12:30~13:00 ワホイントレッシン 大河原 | | 12:25~13:15 ペリダンス Yuka | 12:30~13:00 スタート&ターン 袖山 | | 12:30 |
| 13:00 | | 13:20~14:10 ホールEX 安良岡 | | | | 13:00~13:50 ピラティス 白澤★ | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | 13:30~14:20 1.3週目I70 2.4週目ステップ 武市 | 13:30~14:20 美姿勢EX 安良岡 | 13:30~14:00 卓球 橋村 | | | 13:30~14:20 ヨガセラピー 手塚★ | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | 14:00~14:30 I70初級 白澤 | | | | | | 14:15~15:05 卓球(初級) 橋村 | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | ※月額登録制 | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 19:00 | | | | 19:00~20:30 初中級 野口 | | | | | | | | | 19:00~20:30 初中級 生井 | | | | 19:00 |
| 19:30 | 19:30~20:30 プラーナヨガ 膝附★ | | ※月額登録制 | | 19:30~20:30 リトモス 増山 | 19:10~19:40 スタイルアップEX 神山(ゆ) | | | 19:30~20:20 ZUMBA AYUMI | | | | ※月額登録制 | <i>New</i> 19:30~20:30 身体と呼吸を整えるヨガ Aya★ | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | 19:50~20:40 I70ビクス 神山(ゆ) | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |

★印はヨガマットが必要となります。各自ご用意ください。