

		月		
		エアロ	多目的	プール
9:20	9:20-10:05 リフレッシュヨガ 竹内45分			
10:00	10:15-10:45 上半身シェイプ 吉田30分			
11:00	11:00-11:45 ミラクルシェイプ 吉田45分			
12:00	12:00-12:45 ボディシェイプ 中村45分			
13:00	13:00-14:00 青竹・ポール ストレッチ 中村60分			
14:00	14:15-15:00 エンジョイSTEP 稲葉45分			
15:00	15:15-16:00 ファンクショナル 小野45分			
16:00	16:30 avex Dance Master <スターター>			
17:00	17:30 avex Dance Master <ベーシック>			
18:00	19:30-20:30 ベーシック ローインパクト &フロアEX 佐藤60分			
19:00	20:45-21:30 ストレッチ 佐藤45分			
20:00	20:45-21:30 ストレッチ 佐藤45分			
21:00	20:30 中級 バタ・平泳ぎ ちか 45分			
22:00				
22:30				

		火		
		エアロ	多目的	プール
9:20	9:20-10:05 脂肪燃焼エアロ 石田45分			
10:00	10:15-11:15 コンピネーション エアロ			
11:00	11:30-12:30 リラックス ヨガ 竹内60分			
12:00	12:45-13:15 ミラクルシェイプ 吉田30分			
13:00	13:30-14:15 カーディオ ボクササイズ 吉田45分			
14:00	14:30-15:00 下半身シェイプ 安田30分			
15:00	15:15-16:00 シンプル ウォーク 安田45分			
16:00	16:30 キッズダンス 杉山			
17:00	17:30 <キッズスクール> ストリートダンス 大嶋			
18:00	19:00-20:00 クラシック バレエ 蛇抜60分			
19:00	20:10-20:55 ZUMBA 竹内45分			
20:00	21:05-21:50 歩いてスリム 水野45分			
21:00				
22:00				
22:30				

		水		
		エアロ	多目的	プール
9:20	9:20-10:35 太極拳 高橋75分			
10:00	10:45-11:30 ベーシック ローインパクト 佐藤45分			
11:00	11:40-12:10 コア&下半身EX 佐藤30分			
12:00	12:20-13:05 ファンクショナル ストレッチ 小野45分			
13:00	13:15-14:00 エンジョイ ウォーク 八木45分			
14:00	14:15-15:00 ストレッチ 中村45分			
15:00	15:15-16:00 骨盤体操&ボール 中村45分			
16:00	16:30 avex Dance Master <ベーシック>			
17:00	17:30 avex Dance Master <ノービス>			
18:00	18:45 avex Dance Master <アドバンス>			
19:00	20:00-20:45 脂肪燃焼 エアロ 石田45分			
20:00	21:00-21:45 コンディショニング ストレッチ 石田45分			
21:00	21:15-22:00 フリースタイル TAKA60分			
22:00				
22:30				

		木		
		エアロ	多目的	プール
9:20	9:20-10:05 シンプルエアロ 八木45分			
10:00	10:15-10:45 ダンベル体操 八木30分			
11:00	10:55-11:40 やさしい ジャズダンス 三宅45分			
12:00	11:50-13:00 ヨーガ 横山70分			
13:00	13:10-13:50 赤ちゃんと一緒に シェイプアップヨーガ 横山40分			
14:00	14:00-15:00 オリジナル STEP 貝塚60分			
15:00	15:15-16:00 ラテンダンス 稲葉45分			
16:00	16:30 キッズバレエ 蛇抜			
17:00	17:30 ジュニアバレエ 蛇抜			
18:00	19:00-20:00 ボディバランス &ストレッチ 佐藤60分			
19:00	20:15-21:00 エンジョイSTEP 佐藤45分			
20:00	21:15-22:00 始めてみよう! マーシャルアーツ 小島45分			
21:00				
22:00				
22:30				

		金		
		エアロ	多目的	プール
9:20	9:20-10:20 ヨガ・ピラティス 細山田60分			
10:00	10:30-11:00 スタートエアロ 稲葉30分			
11:00	11:15-12:00 エンジョイ STEP 稲葉45分			
12:00	12:10-13:10 フラダンス 60分			
13:00	13:20-14:20 有料 フラダンス 寺部60分			
14:00	14:30-15:15 コアトレーニング 中村45分			
15:00	15:30-16:15 ZUMBA 竹内45分			
16:00	16:30 キッズダンス 杉山			
17:00	17:30 <キッズスクール> ストリートダンス MICHIKO			
18:00	19:00-19:45 ファンクショナル ストレッチ 小野45分			
19:00	20:00-20:45 エンジョイ エアロ 小室45分			
20:00	21:00-22:00 ニュースクール ダンス TAKA60分			
21:00				
22:00				
22:30				

		土		
		エアロ	多目的	プール
9:20	9:20 キッズバレエ <アドバンス> 75分			
10:00	10:45-11:45 スタートエアロ &ストレッチ 磯野60分			
12:00	12:00-13:00 ハイ&ロー 水野60分			
14:00	14:00-15:10 ヨーガ 横山70分			
15:00	15:30-16:30 コリオ ローインパクト 佐藤60分			
16:00	16:45-17:15 ポール&ストレッチ 佐藤30分			
17:00	17:30-18:30 はじめてみよう JAZZ HIPHOP MICHIKO 60分			
18:00	18:45-19:45 エアロ MAX 笠井60分			
19:00	20:00-21:00 湘南ヨーガ 小形60分			
20:00				
21:00				
22:00				
22:30				

		日		
		エアロ	多目的	プール
9:20	11:00 中級 クロール・背泳ぎ 小室(達) 45分			
12:00	12:00 初級 バタ・平泳ぎ 小室(達) 30分			
13:00	13:00-14:00 ベルビク(骨盤) ストレッチ 三宅 60分			
14:00	14:30-15:00 はじめてSTEP 安田30分			
15:00	15:15-16:00 シンプルウォーク 安田45分			
16:00	16:30-17:30 コンピ ネーション エアロ 貝塚 60分			
17:00	17:00 中高生クラス			
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				
22:30				

- ※【1ヶ月集中レッスン!】
- 1月 「 平泳ぎ 」
  - 2月 「 クロール 」
  - 3月 「 バタフライ 」
- ※【ステップアップレッスン】
- 1月 「4泳法のキック」
  - 2月 「4泳法のプル」
  - 3月 「4泳法の呼吸とタイミング」