

| | スタジオ | 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|--|--|--------------------------|--|-------------------|--|-----------------|--|------------------|--|----------------|--|-----------|--|---------------|--|----------------------|-----------------|-------------|--|----------------------|--|----------------|--|--------------|--|
| | | 0 30 0 20 0 50 40 0 4050 20 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火曜日 | スタジオ | ヨーガ 森川 | | 健康EX 岡崎 | | かんたんフラダンス 谷 | | エンジョイSTEP 多田 | | ミュージックエアロ 谷由 | | | | | | | | | | トレーニング 窪 | | | | | | | |
| | プール | 健脚 高橋 | | 基本クロール背泳ぎ ポイント 窪 | | 藤澤 | | ご利用できません | | | | | | | | | | 厚くし体操 基本4泳法 植村 | | マスターズ 園中 | | | | | | | |
| 水曜日 | スタジオ | ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ 山下美 | | コアスパイラル 松本 | | 身体の調整リングを使う 植村 | | 肩のケア 植村 | | ミュージックエアロ 山下美 | | オリジナルエアロ 松本 | | | | | | | | | | 腹トレ & ストレッチボール 藤澤 | | | | | |
| | プール | スイミング らくらく 植村 | | 基本バタフライ平泳ぎ ポイント 植村 | | 園中 | | ご利用できません | | | | | | | | | | 健脚 谷 | | 泳ぎの達人 松尾 | | | | | | | |
| 木曜日 | スタジオ | 調身太極操 金子 | | 48式太極拳 金子 | | マージン 山下美 | | 身体すっきりヨガ 山下美 | | 骨盤 高橋 | | アンプ80 窪 | | ヨーガ 森川 | | | | | | | | | | エアロマニア 佐藤 | | トレーニング 園中 | |
| | プール | 強化所の動き 窪 | | 入門バタフライ平泳ぎ 窪 | | 泳ぎのコツ 園中 | | ご利用できません | | | | | | | | | | 極 山下 | | | | | | | | | |
| 金曜日 | スタジオ | ストレッチヨガ 岡崎 | | やさしいSTEP 多田 | | ちよん体操 園井 | | やさしいエアロ 岡崎 | | かたの軸トレ 多田 | | ポルストレッチ 多田 | | | | | | | | | | 李メイ 植村 | | かんたんフラダンス 谷 | | | |
| | プール | 脂質バイバイ 山下 | | 入門クロール背泳ぎ 山下 | | 体感スイム 植村 | | マスターズ 園中 | | ご利用できません | | | | | | | | | | 脚トレ 藤澤 | | 入門クロール背泳ぎ 園中 | | | | | |
| 土曜日 | スタジオ | 調身太極操 金子 | | 24式太極拳 金子 | | ヨーガ 野志谷 | | | | | | | | | | 動き改善センター 窪 | | | | | | | | | | | |
| | プール | 基本4泳法 松尾 | | ご利用できません | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 日曜日 | スタジオ | お楽しみレッスン おまかせ エクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | | | 日曜日お楽しみレッスン | | | | | | | | |
| | プール | お楽しみ おまかせ エクササイズ | | | | | | | | | | | | | | | | | 日付 レッスン名 担当 | | | | | | | | |

お楽しみレッスン・おまかせエクササイズ・お楽しみスイムは毎週、担当・内容が変わります

| 日付 | レッスン名 | 担当 |
|------|----------------------|---------|
| 4/1 | ミュージックエアロ | 佐藤 |
| 4/8 | かんたんフラダンス 泳ぎのコツ | 谷 園中 |
| 4/15 | 休館日 | |
| 4/22 | ミュージックエアロ 基本 クロール | 佐藤 窪 |
| 4/29 | 祝日スケジュールをご覧ください | |

自由遊泳となっています(時間によりコース制限がございます) ※レッスン内容、担当は変更する場合がありますので、ご了承ください。