

| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | | |
|----|---------|------------|---------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| 月曜 | 第1スタジオ | ラジオ体操 9:30 | 健美操 (川上) 10:00(45) | ズンバ (シャクティ) 11:00(45) | FIGHT DO (似鳥) 12:30(45) | UBOUND (俊樹) 13:30(45) | 体育教室 幼児 (有料) 15:30(60) | 体育教室 小学生 (有料) 17:00(60) | | TOP RIDE (千葉) 19:00(45) | FIGHT DO (tana) 20:00(45) | RADICAL POWER (tana) 21:00(60) | 第1スタジオ | | |
| | 第3スタジオ | DVD映像 | はじめての社交ダンス (清水) 10:00(45) | ヨガ (國安) 11:00(60) | 楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:15(45) | 卓球開放 (13:15~16:00) | | 空手スクール (有料) 16:30(60) | | | フラダンス (レイナニフラスカール) 19:45(60) | | 第3スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | 骨盤底筋ヨガ (Yukiko) 9:45(60) | | 健康体操 (真藤) 12:10(50) | 四季ヨガ (小川) 13:30(60) | ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00) | | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | | ホットヨガ (カサイクミ) 19:15(60) | ひと (宮本) 20:30(30) | ホットスタジオ | | |
| | プール | | 入門水泳 (佐藤清美) 10:00(20) | 初級水泳 (佐藤清美) 10:30(30) | アクアノードル (ツカサ) 11:10(20) | 初級水泳 (可愛) 11:40(45) | 中級水泳 (可愛) 12:35(60) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (真藤) 18:30(90) | 入門水泳 (真藤) 18:45(30) | フィンスイム (真藤) 19:40(30) | 中級水泳 (真藤) 20:20(30) | フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60) |
| 火曜 | 第1スタジオ | ラジオ体操 9:30 | 初級ステップ (高橋忠幸) 10:00(45) | ズンバ (西野) 11:00(45) | 楽しくエアロ (西野) 12:00(45) | ストレッチボール (白石) 13:00(45) | | | チアダンス (有料) 17:45(60) | | OXIGENO (麻田) 19:00(60) | MEGADANZ (麻田) 20:15(45) | X55 (白石) 21:15(45) | 第1スタジオ | |
| | 第3スタジオ | DVD映像 | ピラティス (間嶋 円) 10:00(45) | バレエ コーディネーション (島山) 11:00(60) | バレエ コーディネーション (小杉) 12:15(45) | バレエ (小杉) 13:15(75) | 卓球開放 (15:00~18:45) | | チアダンス (有料) 19:00(60) | | ひと (宮本) 20:15(30) | | 第3スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | ホットヨガ (五十嵐) 9:45(60) | 機能改善ヨガ (吉池) 11:00(45) | ホットストレッチ (ツカサ) 12:15(20) | ホットスタジオ開放 (13:00~15:30) | | ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00) | | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | | BODYシェイプ (白石) 19:00(45) | 疲労回復ヨガ (蔵野) 20:00(45) | 整体ヨガ (櫻井) 21:00(60) | ホットスタジオ |
| | プール | | 背泳ぎ (佐藤清美) 9:50(30) | 平泳ぎ (佐藤清美) 10:30(30) | バタフライ (佐藤清美) 11:10(30) | シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:50(40) | アクアJOG (真藤) 13:00(30) | アクアダンベル (千葉) 13:40(45) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | | | プール |
| 水曜 | 第1スタジオ | ラジオ体操 9:30 | 初級ステップ (兼村) 10:00(45) | いきいき太極拳 (川村賢) 11:00(60) | 筋コンディショニング (千葉) 12:30(45) | | | ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:00(60) | ダンススクールキッズ (入門・有料) 17:00(75) | | 肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 19:00(45) | POWER CARDIO (tana) 20:00(45) | FIGHT DO (tana) 21:00(60) | 第1スタジオ | |
| | 第3スタジオ | DVD映像 | RITMOS (三浦) 10:00(60) | shakadance (三浦) 11:15(45) | メンテナンスヨガ (KOZU) 12:30(60) | 卓球開放 (13:45~18:00) | | 卓球開放 (13:45~18:00) | | ダンススクールキッズ (入門・有料) 18:30(75) | テクニカルエアロ (高橋忠幸) 20:00(60) | | 第3スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | ベーシックヨガ (斎藤麻琴) 9:45(60) | BODYシェイプ+ (宮本) 11:15(30) | パワーヨガ (細川華恵) 12:15(45) | スローフローヨガ (石川) 13:15(60) | ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00) | | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | | BODYシェイプ+ (宮本) 19:15(30) | リラクゼーションヨガ (カサイクミ) 20:00(60) | | ホットスタジオ | |
| | プール | | 4泳法スイム (平田) 10:30(45) | 4泳法スイム (平田) 11:25(45) | アクアピクス (島田) 12:20(45) | アクアオーキング (スタフ) 13:15(20) | 入門水泳 (宮本) 13:40(20) | 4泳法導入 (宮本) 14:05(20) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | 気まぐれ中級スイム (居原田) 20:10(40) | スイムトレーニング (居原田) 20:55(45) | プール |
| 木曜 | 第1スタジオ | ラジオ体操 9:30 | スタジオ開放 (10:00~15:00) | | | フィン開放 (自由遊泳) 13:15(60) | 体育教室 幼児 (有料) 15:30(40) | 体育教室 小学生 (有料) 16:20(40) | ダンススクールキッズ (初級・有料) 17:30(75) | | | スタジオ開放 (20:00~22:00) | | 第1スタジオ | |
| | 第3スタジオ | DVD映像 | 卓球開放 (9:00~15:45) | | | | ダンススクールキッズ (入門・有料) 16:15(60) | | 卓球開放 (17:45~22:00) | | | | 第3スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | ホットスタジオ開放 (10:00~12:00) | 換気清掃 | ホットスタジオ開放 (12:30~14:30) | ホットスタジオ清掃 (14:30~15:30) | ホットスタジオ開放 (15:30~17:00) | 換気清掃 | ホットスタジオ開放 (17:30~19:30) | 換気清掃 | ホットスタジオ開放 (20:00~22:00) | | ホットスタジオ | | |
| | プール | | フィン開放 (自由遊泳) (9:45~11:00) | シュノーケル開放 (自由遊泳) (11:00~12:30) | フリースイムトレーニング (メニュー掲示) 12:30(60) | | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | | フィン開放 (自由遊泳) (20:30~22:00) | プール | | |
| 金曜 | 第1スタジオ | ラジオ体操 9:30 | ヨガ (加藤) 10:00(50) | フラダンス (レイナニフラスカール) 11:00(60) | ビギナーエアロ (兼村) 12:15(45) | シェイプダンベル (白石) 13:15(30) | フラスカール貸切 (14:00~17:00) | | | | 整えピラティス (間嶋 円) 19:15(45) | ズンバ (新木 誠) 20:15(45) | STRONG NATION (新木 誠) 21:15(45) | 第1スタジオ | |
| | 第3スタジオ | DVD映像 | ズンバ (やまだゆうこ) 10:00(45) | 初級ステップ (兼村) 11:00(45) | 肩こり・腰痛ヨガ (SAHO) 12:10(50) | 卓球開放 (13:15~17:30) | | | | ダンススクールキッズ (初級・有料) 18:00(75) | ダンススクール一般 (中級・有料) 19:30(75) | | 第3スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | ボディケアヨガ (細川華恵) 10:15(30) | ボディメイクヨガ (細川華恵) 11:00(60) | スロートレーニングヨガ (伊藤) 12:45(60) | ホットスタジオ清掃時間 (15:30~17:00) | | ホットスタジオ開放 (17:00~18:30) | | シェイプボックス (似鳥) 19:15(45) | デトックスヨガ (Charu) 20:15(45) | | ホットスタジオ | | |
| | プール | | スクール (有料) 10:00(60) | はじめてのプール (白石) 11:15(20) | 4泳法スイム (居原田) 11:45(45) | スタート&ターン (居原田) 12:40(30) | フィン開放 (自由遊泳) (居原田) 13:20(70) | アクアズンバ (嶋崎) 14:45(45) | スクール幼児 (有料) 15:30(60) | スクール小学生A (有料) 16:30(60) | スクール小学生B・育成 (有料) 17:30(60) | スクール選手 (有料) 18:30(90) | フリーマスターズ (メニュー掲示) 21:00(60) | プール | |
| 土曜 | 第1スタジオ | | ピラティス (中村仁美) 10:45(60) | 姿勢改善筋膜リリース (石川) 12:00(45) | FIGHT DO (似鳥) 13:00(45) | テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:00(60) | | | | | | | 第1スタジオ | | |
| | 第3スタジオ | | 卓球開放 (10:00~20:00) | | | | | | | | | | 第3スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | スッキリホットヨガ (櫻井) 10:30(60) | | 四季ヨガ (五十嵐) 13:00(60) | ホットスタジオ開放 (14:30~16:00) | | 脂肪燃焼ヨガ (シャクティ) 16:30(60) | ホットスタジオ開放 (18:00~20:00) | | | ホットスタジオ | | | |
| | プール | | 入門水泳 (宮本) 11:00(20) | 初級水泳 (宮本) 11:35(30) | 初級フィン (宮本) 12:15(30) | フィンスイム (メニュー掲示) 13:00(30) | フィン・シュノーケル開放 (自由遊泳) (13:45~16:00) | | | | 予約スイムコース (有料) 18:30(120分) 予約時1コース利用 | | プール | | |
| 日曜 | 第1スタジオ | | ヨガ (達田) 11:30(60) | 筋コンディショニング (千葉) 12:45(45) | X55 (白石) 13:45(45) | ピンヤサヨガ (はるか) 14:45(60) | TOP RIDE (千葉) 16:00(45) | | | | | | 第1スタジオ | | |
| | ホットスタジオ | | ホットスタジオ開放 (10:30~12:30) | | ヨガとストレッチボール (ひろみ) 12:45(60) | ホットスタジオ清掃 (14:00~14:45) | ベーシックフローヨガ (KOZU) 15:00(45) | ホットスタジオ開放 (17:15~20:00) | | | | | ホットスタジオ | | |
| | プール | | 初級クロール 背泳ぎ (白石) 11:45(30) | 初級平泳ぎ (白石) 12:25(30) | フリースイムトレーニング (メニュー掲示) 13:30(60) | フィン開放 (自由遊泳) (15:00~18:00) | | | | | | | プール | | |

【プログラム人数制限のお知らせ】
 第1スタジオ:30名迄
 第3スタジオ:20名迄
 ホットスタジオ:20名迄
 プール:30名迄
 (整理券マークがあるプログラムのみ
 プログラム開始30分前から配布)
 卓球開放:3面開放