

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			祝日		
	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1	スタジオ2		開館 8:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 8:00	スタジオ1	スタジオ2	開館 8:00	スタジオ1	スタジオ2
10:00	スタジオ1 12/23~3/17 期間限定!!	スタジオ2 期間限定!!	プール	スタジオ1 12人	スタジオ2 12人	プール	スタジオ1 10:15★ モーニング エアロ	スタジオ2 10:30 フラダンス	プール	スタジオ1 10:15★ モーニング エアロ	スタジオ2 10:30 フラダンス	プール	休館日	スタジオ1 10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ	スタジオ2 10:00 フラダンス 開講日は 掲示板上に 1回220円 (税別1100)	プール	スタジオ1 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	スタジオ2 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	プール	スタジオ1 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	スタジオ2 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	10:00
10:30	10:30★ 初級 ステップ 小宮山11:15	10:30★ ストレッチ 片瀬11:00	10:45 やさしいアクア 11:15	10:30★ ウェーブ ストレッチ 高橋11:00	10:30★ ウェーブ ストレッチ 高橋11:00	10:30 基礎4種目 11:15	10:30★ エアロ 大沢11:00	10:30 フラダンス 矢崎11:30	10:15 ベビー スイミング 11:15	10:25★ ソフトエアロ 小宮山 11:10	10:45 がんばるアクア 11:30	10:45 がんばるアクア 11:30	休館日	10:50★ ソフト エアロ 大沢11:35	11:05 幼児~ 小学2年生 バレエ 11:55	9:30 子供 スイミング スクール	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	9:30 子供 スイミング スクール	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(開)11:15	10:30
11:00	11:25★ ストレッチ ボール 小宮山11:55	11:25★ ストレッチ ボール 小宮山11:55	11:15 はじめてバタフライ or はじめて平泳ぎ 12:00	11:05★ エアロ& シェイプ 高橋11:50	11:05★ エアロ& シェイプ 高橋11:50	11:15 基礎4種目 11:15	11:05★ ジャンプワーク 大沢11:35	11:00 楽しいアクア 11:30	11:15 ベビー スイミング 11:15	11:10★ K-POP KARIN 11:55	11:45 がんばるアクア 11:30	11:45 がんばるアクア 11:30	休館日	11:40★ ピンポン 教室 榎木12:40	11:55 小学3年生 ~6年生 バレエ 11:55	11:30 子供 スイミング スクール	11:20★ ジャンプワーク 西沢(開)11:50	11:20★ ジャンプワーク 西沢(開)11:50	11:30 子供 スイミング スクール	11:20★ ジャンプワーク 西沢(開)11:50	11:20★ ジャンプワーク 西沢(開)11:50	11:00
11:30	11:45★ ボディ コンパット45 片瀬12:30	11:45★ ボディ コンパット45 片瀬12:30	12:05 楽しい初心者水泳 有料330円 12:50	12:00★ エアロ バランス 内藤12:45	12:00★ エアロ バランス 内藤12:45	12:15 応用4種目 12:15	11:40★ ボディ コンパット45 小林12:25	11:40 はらから泳げる! フィン 12:30	12:00★ BODY JAM 小宮山12:30	12:00★ BODY JAM 小宮山12:30	12:45 がんばるバタフライ (第1・2週)	12:45 がんばるバタフライ (第1・2週)	休館日	13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45	13:00 幼児~ 小学3年生 ~6年生 バレエ 13:00	12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD コーチはいません	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	12:00 メニュー マスターズ EASY・HARD コーチはいません	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	12:15 エアロ &シェイプ 西沢(開)13:00	11:30
12:00	12:35★ BODY JAM 小宮山13:05	12:35★ BODY JAM 小宮山13:05	13:00 パワースイム クロール &背泳ぎ ※2.5m泳げる方 13:45	12:30 SUP40 1回220円 13:10	12:30 SUP40 1回220円 13:10	12:30 SUP40 1回220円 13:10	12:30★ GRIT 片瀬13:00	13:00 基本をマスター しょう 14:00	12:45★ ボディ ステップ 片瀬13:30	12:45★ ボディ ステップ 片瀬13:30	13:30 がんばるバタフライ (第1・2週)	13:30 がんばるバタフライ (第1・2週)	休館日	13:50★ ズンバ 奥原 14:35	13:00★ ラテンエアロ 奥原 13:45	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	13:15 ゆるゆる ウェーブストレッチ 大沢14:00	13:15 ゆるゆる ウェーブストレッチ 大沢14:00	13:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	13:15 ゆるゆる ウェーブストレッチ 大沢14:00	13:15 ゆるゆる ウェーブストレッチ 大沢14:00	12:30
12:30	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10	13:30 メニュー 水泳 14:15	13:30 楽しく 個人メドレー 14:15	13:30 楽しく 個人メドレー 14:15	13:30 楽しく 個人メドレー 14:15	13:10★ ストリート ダンス YOSHIKI 14:40	14:00 しょう 14:00	13:40★ ボディ バランス45 MAKI14:25	13:40★ ボディ バランス45 MAKI14:25	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	14:00 コーチと一緒に 楽しいメニュー水泳 14:45	休館日	14:45★ GRIT 小林15:15	14:00★ ズンバ 奥原 14:35	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	13:00
13:00	14:20★ LesMILLS DANCE 川村15:05	14:20★ LesMILLS DANCE 川村15:05	14:00 プール 14:00	14:05★ ボディ ランニング 降旗14:50	14:05★ ボディ ランニング 降旗14:50	14:05★ ボディ ランニング 降旗14:50	14:10★ CORE 川村 14:55	14:00 しょう 14:00	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:30★ コア トレーニング MAKI15:10	14:45 楽しいメニュー水泳 14:45	14:45 楽しいメニュー水泳 14:45	休館日	15:25★ ボディ コンパット 小林16:10	14:00★ ズンバ 奥原 14:35	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	13:30
13:30	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	13:30 横山 サーキット トレーニング ※2.5m泳げる方 13:45	14:05★ ボディ ランニング 降旗14:50	14:05★ ボディ ランニング 降旗14:50	14:05★ ボディ ランニング 降旗14:50	14:10★ CORE 川村 14:55	14:00 しょう 14:00	15:15★ ゴルフの ベーシック トレーニング MAKI15:10	15:15★ ゴルフの ベーシック トレーニング MAKI15:10	14:45 楽しいメニュー水泳 14:45	14:45 楽しいメニュー水泳 14:45	休館日	16:30★ キッズ チアダンス スキルアップ KARIN 16:10	14:00★ ズンバ 奥原 14:35	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	13:30
14:00	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	16:30 ボディ ランニング 降旗14:50	16:30 ボディ ランニング 降旗14:50	16:30 ボディ ランニング 降旗14:50	16:15 しょう 16:15	14:00 しょう 14:00	16:00 MAKI・川村	16:00 MAKI・川村	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	17:35★ キッズ チアダンス (高学年~) KARIN 17:30	16:30★ キッズ チアダンス (高学年~) KARIN 17:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00
14:30	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 子供 スイミングスクール	17:00 ボディ ランニング 降旗14:50	17:00 ボディ ランニング 降旗14:50	17:00 ボディ ランニング 降旗14:50	17:00 しょう 17:00	14:00 しょう 14:00	16:45★ 基礎 体操教室 (年少~) 17:45	16:45★ 基礎 体操教室 (年少~) 17:45	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	18:50★ CORE 川村 19:35	17:30★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:30
15:00	17:30 子供 スイミングスクール	17:30 子供 スイミングスクール	17:30 子供 スイミングスクール	17:30 ボディ ランニング 降旗14:50	17:30 ボディ ランニング 降旗14:50	17:30 ボディ ランニング 降旗14:50	17:30 しょう 17:30	14:00 しょう 14:00	17:00★ キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	17:00★ キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (初級) 17:50	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	19:45★ ボディ ランニング 降旗20:30	18:30★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	15:00
15:30	18:00 子供 スイミングスクール	18:00 子供 スイミングスクール	18:00 子供 スイミングスクール	18:00 ボディ ランニング 降旗14:50	18:00 ボディ ランニング 降旗14:50	18:00 ボディ ランニング 降旗14:50	18:00 しょう 18:00	14:00 しょう 14:00	17:50★ キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (中級) 18:50	17:50★ キッズ&ジュニア ダンスアカデミー (中級) 18:50	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	20:00★ ボディ ランニング 降旗20:30	19:30★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	15:30
16:00	18:30 子供 スイミングスクール	18:30 子供 スイミングスクール	18:30 子供 スイミングスクール	18:30 ボディ ランニング 降旗14:50	18:30 ボディ ランニング 降旗14:50	18:30 ボディ ランニング 降旗14:50	18:30 しょう 18:30	14:00 しょう 14:00	18:00★ キッズ HIPHOP sawa 18:50	18:00★ キッズ HIPHOP sawa 18:50	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	20:30★ ボディ ランニング 降旗20:30	20:00★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	16:00
16:30	19:00 子供 スイミングスクール	19:00 子供 スイミングスクール	19:00 子供 スイミングスクール	19:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:00 しょう 19:00	14:00 しょう 14:00	19:00★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:00★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	21:00★ ボディ ランニング 降旗20:30	20:30★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	16:30
17:00	19:30 子供 スイミングスクール	19:30 子供 スイミングスクール	19:30 子供 スイミングスクール	19:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:30 しょう 19:30	14:00 しょう 14:00	19:30★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:30★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	21:30★ ボディ ランニング 降旗20:30	21:00★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	17:00
17:30	19:45 子供 スイミングスクール	19:45 子供 スイミングスクール	19:45 子供 スイミングスクール	19:45★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:45★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:45★ 初級HIPHOP sawa 19:45	19:45 しょう 19:45	14:00 しょう 14:00	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	21:45★ ボディ ランニング 降旗20:30	21:30★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	17:30
18:00	20:00 子供 スイミングスクール	20:00 子供 スイミングスクール	20:00 子供 スイミングスクール	20:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	20:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	20:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	20:00 しょう 20:00	14:00 しょう 14:00	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	22:00★ ボディ ランニング 降旗20:30	21:45★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	18:00
18:30	20:30 子供 スイミングスクール	20:30 子供 スイミングスクール	20:30 子供 スイミングスクール	20:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	20:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	20:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	20:30 しょう 20:30	14:00 しょう 14:00	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	22:30★ ボディ ランニング 降旗20:30	22:00★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	18:30
19:00	21:00 子供 スイミングスクール	21:00 子供 スイミングスクール	21:00 子供 スイミングスクール	21:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	21:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	21:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	21:00 しょう 21:00	14:00 しょう 14:00	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	23:00★ ボディ ランニング 降旗20:30	22:30★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	19:00
19:30	21:30 子供 スイミングスクール	21:30 子供 スイミングスクール	21:30 子供 スイミングスクール	21:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	21:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	21:30★ 初級HIPHOP sawa 19:45	21:30 しょう 21:30	14:00 しょう 14:00	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	23:30★ ボディ ランニング 降旗20:30	23:00★ ファンクショナル アトランクス コース 1100円 18:30	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:00 メニュー マスターズ EASY のみ 14:00	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	14:10★ はじめてステップ 大沢14:40	19:30
20:00	22:00 子供 スイミングスクール	22:00 子供 スイミングスクール	22:00 子供 スイミングスクール	22:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	22:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	22:00★ 初級HIPHOP sawa 19:45	22:00 しょう 22:00	14:00 しょう 14:00	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	19:45★ リズムで アイソレーション 19:30DAP	16:15 子供 スイミングスクール	16:15 子供 スイミングスクール	休館日	24:00★ ボディ ランニング 降								