

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
:30						
9:00						ジュニア 8:50 ~ 9:50
:30						
10:00						ジュニア 10:10 ~ 11:10
:30						マシーン 10:45 ~ 13:15
11:00	ベビー 11:00 ~ 11:40	婦人 10:55 ~ 12:05	ストレッチ 11:00 ~ 12:00	ベビー 11:00 ~ 11:40	婦人 10:55 ~ 12:05	ベビー 11:20 ~ 12:00
:30		マシーン 11:30 ~ 14:00		マシーン 11:30 ~ 14:00		ベビー 11:20 ~ 12:00
12:00						ベビー 11:20 ~ 12:00
:30						ベビー 11:20 ~ 12:00
13:00	ヘルシー 13:00 ~ 14:00	フリー 12:45 ~ 14:45	アクアビクス 13:00 ~ 14:00	フリー 12:45 ~ 14:45	アクアビクス 13:00 ~ 14:00	フリー 12:15 ~ 13:45
:30						
14:00						
:30						
15:00						ジュニア 14:10 ~ 15:10
:30						
16:00	キッズ 15:15 ~ 16:00	ジュニア 15:15 ~ 16:15	キッズ 15:15 ~ 16:00	ジュニア 15:15 ~ 16:15	キッズ 15:15 ~ 16:00	ジュニア 15:15 ~ 16:15
:30						
17:00	ジュニア 16:20 ~ 17:20	ジュニア 16:20 ~ 17:20	ジュニア 16:20 ~ 17:20	ジュニア 16:20 ~ 17:20	ジュニア 16:20 ~ 17:20	ジュニア 16:20 ~ 17:20
:30						
18:00	ジュニア 17:30 ~ 18:30	ジュニア 17:30 ~ 18:30	キッズ 17:40 ~ 18:25	ジュニア 17:30 ~ 18:30	キッズ 17:40 ~ 18:25	ジュニア 17:30 ~ 18:30
:30						
19:00	選手 18:30 ~	選手 18:30 ~	選手 18:30 ~	選手 18:30 ~	選手 18:30 ~	選手 18:45 ~
:30						
20:00			マスターズ 20:00 ~ 21:10	フリー 20:00 ~ 21:00		フリー 20:00 ~ 21:00
:30						
21:00						
:30						