

施設や講師の都合によりスケジュールが
変更になる場合がございます

月



日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
30	31					1
	《フィットネススクール》 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラク্সスヨガ 20:00～ 自力整体 《会議室レッスン》 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.04 13:45～ CoreControlVR vol.08 14:30～ BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング					《フィットネススクール》 19:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15～ CoreControlVR Vol.13 11:00～ CoreControlVR Vol.06 11:45～ CoreControlVR Vol.10 12:30～ BeatBoxVR Vol.06 13:15～ CoreControlVR vol.01 14:00～ CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20～ 土曜の水泳教室 11:30～ 土曜の水泳教室 14:00～ 個別指導レッスン 15:00～ パーソナルレッスン
2	3	4	5	6	7	8
	《フィットネススクール》 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラク্সスヨガ 20:00～ 自力整体 《会議室レッスン》 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.04 13:45～ CoreControlVR vol.08 14:30～ BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング	夏季 限定 特別 教室 大人の 短期水泳 教室① 13:00～ 14:00～ 19:00～	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ ビラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10～シェイプアップエクササイズ 10:50～スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ビラティス 《会議室レッスン》 10:25～ BeatBoxVR vol.06 14:15～ 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10～シェイプアップエクササイズ 10:50～週替わりレッスン	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30～ 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10～週替わりレッスン 10:50～スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	《フィットネススクール》 19:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15～ CoreControlVR Vol.13 11:00～ CoreControlVR Vol.06 11:45～ CoreControlVR Vol.10 12:30～ BeatBoxVR Vol.06 13:15～ CoreControlVR vol.01 14:00～ CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20～ 土曜の水泳教室 11:30～ 土曜の水泳教室 14:00～ 個別指導レッスン 15:00～ パーソナルレッスン
9	10	11	12	13	14	15
	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラク্সスヨガ 20:00～ 自力整体 《会議室レッスン》 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.04 13:45～ CoreControlVR vol.08 14:30～ BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10～週替わりレッスン 10:50～らくらくウォーキング	夏季 限定 特別 教室 大人の 短期水泳 教室② 13:00～ 14:00～ 19:00～	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ ビラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10～シェイプアップエクササイズ 10:50～スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ビラティス 《会議室レッスン》 10:25～ BeatBoxVR vol.06 14:15～ 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10～シェイプアップエクササイズ 10:50～週替わりレッスン	～夏休み短期水泳教室～ 《フィットネススクール》 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30～ 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10～週替わりレッスン 10:50～スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	《フィットネススクール》 19:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15～ CoreControlVR Vol.13 11:00～ CoreControlVR Vol.06 11:45～ CoreControlVR Vol.10 12:30～ BeatBoxVR Vol.06 13:15～ CoreControlVR vol.01 14:00～ CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20～ 土曜の水泳教室 11:30～ 土曜の水泳教室 14:00～ 個別指導レッスン 15:00～ パーソナルレッスン
16	17	18	19	20	21	22
	《フィットネススクール》 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラク্সスヨガ 20:00～ 自力整体 《会議室レッスン》 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.04 13:45～ CoreControlVR vol.08 14:30～ BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング	夏季 限定 特別 教室 大人の 短期水泳 教室③ 13:00～ 14:00～ 19:00～	《フィットネススクール》 10:00～ ビラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	《フィットネススクール》 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ビラティス 《会議室レッスン》 10:25～ BeatBoxVR vol.06 14:15～ 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ 週替わりレッスン	《フィットネススクール》 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30～ 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	《フィットネススクール》 19:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15～ CoreControlVR Vol.13 11:00～ CoreControlVR Vol.06 11:45～ CoreControlVR Vol.10 12:30～ BeatBoxVR Vol.06 13:15～ CoreControlVR vol.01 14:00～ CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20～ 土曜の水泳教室 11:30～ 土曜の水泳教室 14:00～ 個別指導レッスン 15:00～ パーソナルレッスン
23	24	25	26	27	28	29
8月 イベント ・ウォーター ランド ・無料スポーツ セミナー	《フィットネススクール》 10:00～ デトックスヨガ 18:50～ 夜のリラク্সスヨガ 20:00～ 自力整体 《会議室レッスン》 11:30～ 生活筋力向上@スロートレーニング 12:15～ CoreControlVR vol.12 13:00～ CoreControlVR vol.04 13:45～ CoreControlVR vol.08 14:30～ BeatBoxVR vol.03 《スイミングスクール》 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【中級】 《プールレッスン》 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ らくらくウォーキング	夏季 限定 特別 教室 大人の 短期水泳 教室④ 13:00～ 14:00～ 19:00～	《フィットネススクール》 10:00～ ビラティス 13:00～ シニア向け健康教室 18:00～ デトックスヨガ 20:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 11:30～ HIITトレーニング 12:05～ すっきりストレッチ 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【上級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初心】 《プールレッスン》 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ スイムレッスン【クロールor背泳ぎ】 13:00～ らくらくウォーキング	《フィットネススクール》 10:00～ トレーニング教室 11:15～ 気持ちいいヨガ 13:00～ シェイプアップファイト 18:15～ ZUMBA 19:30～ ビラティス 《会議室レッスン》 10:25～ BeatBoxVR vol.06 14:15～ 体幹エクササイズ 《キッズ教室》 15:45～/17:00～キッズ運動教室 《スイミングスクール》 12:40～ 大人スイミング【初心】 13:45～ 大人スイミング【初級】 15:00～/16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【上級】 《プールレッスン》 10:10～ シェイプアップエクササイズ 10:50～ 週替わりレッスン	《フィットネススクール》 10:00～ かんたんステップ 11:30～ ハッピー健活教室 18:50～ ZUMBA GOLD 《会議室レッスン》 13:00～ ザ・サーキット forビギナーズ 13:45～ 週替わりレッスン 《キッズ教室》 16:30～ 運動能力養成塾 《スイミングスクール》 13:45～ 大人スイミング【中級】 16:00～/17:00～ 18:00～/19:00～ キッズスイミング 20:00～ 選手育成スイミング 20:00～ 大人スイミング【初級】 《プールレッスン》 10:10～ 週替わりレッスン 10:50～ スイムレッスン【選べる四泳法】 13:00～ らくらくウォーキング	《フィットネススクール》 19:00～ ZUMBA 《会議室レッスン》 10:15～ CoreControlVR Vol.13 11:00～ CoreControlVR Vol.06 11:45～ CoreControlVR Vol.10 12:30～ BeatBoxVR Vol.06 13:15～ CoreControlVR vol.01 14:00～ CoreControlVR vol.07 《プールレッスン》 10:20～ 土曜の水泳教室 11:30～ 土曜の水泳教室 14:00～ 個別指導レッスン 15:00～ パーソナルレッスン