

| | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-------|--------------------------------------|--|--|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|------------------------------------|---|---|-----------------------------|
| | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 9:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | |
| :45 | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | 10:00-10:30 メタボリックアクア30 湯井 | 10:00-10:45 メタボリックトレーニング 照井 | | 10:00-10:45 股関節痛改善 山田 | | 10:00-10:45 エアロビクス エクササイズ 田村・鈴木 | | | | | |
| :30 | 10:15-11:00 関節痛改善 山田 | | | | | | | 10:15-10:45 らくらくアクア 湯井 | | 10:15-10:45 アクアダンス ※第1.3Aichi 湯井 | | 10:30-11:00 メタボリックエクササイズ |
| :45 | | | | | | | | | 10:30-11:15 関節痛改善 山田 | | | |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | 11:15-11:45 メタボリックエクササイズ 今村 | | 11:00-11:30 ストレッチ 今村 | | | | 11:00-11:30 らくらくチェアストレッチ 照井 | | | | | |
| :30 | | 11:30-12:00 関節痛改善アクア 山田 | | 11:15-11:45 メタボリックアクア30 佐藤 | 11:15-12:00 股関節痛改善 山田 | | | | | 11:30-12:00 関節痛改善アクア 山田 | | |
| :45 | | | | | | | | 11:30-12:00 バランス水泳 堀江 | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | 11:45-12:15 メタボリックエクササイズ 山本 | | | |
| :15 | | | 12:00-12:30 メタボリックエクササイズ 照井 | | | 12:15-12:45 メタボリックエクササイズ 照井 | | | | | | |
| :30 | 12:15-13:00 関節痛改善 今村 | | | 12:30-13:00 アクアウォーク&ジョグ 佐藤 | | | | | | | | |
| :45 | | | 12:45-13:15 ストレッチ 今村 | | | | 12:45-13:15 ストレッチ 湯井 | | | 12:30-13:00 ストレッチ 山本 | | |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | 13:15-14:00 関節痛改善アクア 湯井 | | | 13:00-13:45 腰痛改善アクア 湯井 | | | | | | | |
| :30 | | | 13:30-14:15 チェア&ステップ エクササイズ 田村・鈴木 | | 13:15-14:00 腰痛改善 山田 | | 13:30-14:00 メボ'リックトレーニング'体幹 照井 | | 13:15-14:00 メタボリックアクア45 佐藤 | | 13:15-13:45 アクアダンス ※第1.3Aichi 湯井 | 13:00-13:45 メタボリックアクア45 |
| :45 | 13:45-14:15 メボ'リックエクササイズ'下肢 照井 | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | | | | | | | | | 13:30~15:00 第3 ヘルスアップセミナー | | |
| :30 | 14:30-15:00 メボ'リックエクササイズ'上肢 照井 | | | | | | | | | | | |
| :45 | | 14:45-15:15 メタボリックアクア30 ※第2.4Aichi 湯井 | | 14:30-15:15 メタボリックアクア45 山田 | | | | | | | | 14:15-14:45 ストレッチ |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | | | | | | | | 15:00-15:30 メタボリックアクア30 堀江 | | | |
| :30 | 15:30-16:00 らくらくチェアストレッチ 今村 | | | | | | | | | | | |
| :45 | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | |
| :45 | | | | | | | | | 16:00-17:00 キッズ水中 運動教室 湯井 | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | |
| :15 | | | | | | | | | | | | |
| :30 | | | | | | | | | | | | |
| :45 | | | | | | | | | | | | |

※ 木曜日 骨盤バランスケア 参加料 ¥500

※ 第2・4火曜日と第1・3土曜日 Aichi参加料 ¥500

♪…音楽に合わせて動くクラスです(♪の数は強度・難度を表しています)