

時間	月曜日			水曜日			木曜日			時間	
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1		
9:00										9:00	
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(宮尾)		9:30~10:00 初級青泳ぎ(編内)	9:30~9:50 おはようストレッチ(渡部)			9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	9:30	
10:00										10:00	
10:30	10:15~11:00 ZUMBA(伊藤)	10:15~11:00 自力整体(森岡泰)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:15~11:00 美ボディワークアウト(小倉)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ(松本)	10:00~10:30 はじめてクロール(澤近)	10:15~10:45 はじめてステップ(中村)	10:15~10:45 ZUMBA GOLD(野村)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30	
11:00							10:45~11:15 アクアウォーキング(山崎)				11:00
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ(生田)	11:15~11:45 ウェーブストレッチ(白石)		※1, 2コースのみ 使用します	11:15~12:00 グループグルーブ(森岡)	11:15~11:45 フィギュア8(澤近)		11:15~12:00 リトモス(中村)		11:15~12:00 はじめてヨガ(杉山)	11:30
12:00										12:00	
12:30	12:15~13:00 オリジナルエアロ(中村)		12:15~13:00 マスターズスイム ※スタート(山崎)	12:15~13:00 スピリチュアルヨガ(白石)				12:15~13:00 ユーバウンド(栗田)	12:15~12:45 ウォーターバレー(秋月)	12:30	
13:00										13:00	
13:30	13:15~14:00 メガダンス(中村)	13:15~14:00 ストレッチーズ(佐川)	13:15~13:45 アクアピクス(宮尾)	13:15~13:45 ユーバウンド(渡部)	13:15~13:45 はじめてエアロ(岡本)	13:15~13:45 中級クロール(出海)	13:15~14:00 ZUMBA(石原)	13:15~13:45 ひめトレ(松本)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	13:30	
14:00										14:00	
14:30	14:15~14:45 グループパワー(宮尾)	14:15~15:00 ピラティス(川村)	14:15~14:45 初級クロール(澤近)	14:15~14:45 はじめてステップ(岡本)	14:15~15:00 ピラティス(栗田)	14:15~14:45 初級青泳ぎ(出海)	14:15~15:00 グループセンチー(西尾)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ(松本)		14:30	
15:00										15:00	
15:30	15:15~16:15 フラダンス(狩野)	子ども 体育スクール 15:00~19:00	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	15:15~16:00 かんたんエアロ(窪田)	15:15~16:00 はじめてヨガ(西岡)		15:15~16:15 ハタヨガ(大西)			15:30	
16:00											16:00
16:30											
17:00				16:15~17:25 社交ダンス(山下)				子ども 体育スクール 15:00~19:00		17:00	
17:30										17:30	
18:00										18:00	
18:30										18:30	
19:00										19:00	
19:30	19:15~20:00 リトモス(佐川)	19:15~20:00 はじめてピラティス(川村)		19:15~20:00 メガダンス(中村)	19:15~20:00 ストレッチーズ(白石)		19:15~20:00 ユーバウンド(渡部)	19:15~20:00 自力整体(森岡)		19:30	
20:00			20:00~20:30 初級クロール(金子)	20:15~21:00 ZUMBA(窪田)	20:15~21:00 美ボディワークアウト(中村)		20:15~21:00 ボディアタック(栗田)	20:15~21:00 メガダンス(石原)	20:00~20:30 初級平泳ぎ(山崎)	20:00	
20:30	20:15~21:00 ファイブ(松本)	20:15~21:00 はじめてヨガ(杉山)	20:45~21:15 アクアピクス(生田)			20:30~21:00 はじめてプール(瀧山)			20:45~21:15 アクアピクス(渡部)	20:30	
21:00										21:00	
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド(鏡瀬)	21:15~21:45 フィギュア8(澤近)	21:30~22:15 マスターズスイム(日野)	21:15~22:00 オリジナルエアロ(窪田)	21:30~22:30 HIPHOP(岡谷)		21:15~22:00 ZUMBA(石原)	21:15~22:00 グループセンチー(西尾)	21:30~22:00 中級4泳法(山崎)	21:30	
22:00										22:00	
22:30										22:30	

時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間	
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1		
9:00										9:00	
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(長尾)	1項目 クロール 2項目 平泳ぎ 3項目 青泳ぎ 4項目 バタフライ 5項目 おまかせ		9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)						9:30	
10:00			10:00~10:30 アクアウォーキング(日野)							10:00	
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ(永峰)	10:15~11:00 太極拳入門(盛貴)	10:45~11:15 中級4泳法(日野)	10:15~11:00 かんたんステップ(佐川)	10:15~11:00 ハタヨガ(大西)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します				10:30	
11:00											11:00
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ(佐川)	11:15~12:00 ストレッチーズ(永峰)	11:30~12:00 アクアピクス(川村)	11:15~12:00 リトモス(佐川)	11:15~11:45 はじめてエアロ(森岡)		11:40~12:10 アクアピクス(秋月)			子ども スイミング 9:30~14:00 ※12:45~14:00 1~4コースのみ 使用します。	11:30
12:00										12:00	
12:30	12:15~13:00 グループグルーブ(永峰)			12:15~13:00 ユーバウンド(鏡瀬)	12:15~13:00 オリジナルエアロ(森岡)	12:20~12:50 初級バタフライ(日野)		12:00~13:00 ZUMBA(野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN(澤近)	12:30	
13:00			13:15~13:45 はじめてクロール(編内)							13:00	
13:30	13:15~14:00 かんたんステップ(窪田)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ(森岡)		13:15~14:00 ファイブ(松本)				13:15~14:00 グループセンチー(西尾)	13:15~14:00 自力整体(森岡泰)	13:30	
14:00										14:00	
14:30	14:15~15:00 グループパワー(瀬垣)	14:15~15:00 かんたんダンスエアロ(森岡)	14:15~14:45 アクアピクス(渡部)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ(廣江)				14:15~15:00 ユーバウンド(秋月)	14:15~15:00 ピラティス(小倉)	14:30	
15:00										15:00	
15:30	15:15~16:15 バレエ(阿部)	子ども 体育スクール 15:00~19:00	子ども スイミング 15:00~19:30 ※18:30~19:30 1~4コースのみ 使用します	15:15~16:00 ストレッチーズ(白石)	子ども 体育スクール 13:00~19:00	子ども スイミング 13:00~19:30 ※18:30~19:30 1~3コースのみ 使用します		15:15~16:15 グループパワー(小倉)	15:15~16:15 ヴィンヤサヨガ(杉山)	15:30	
16:00											16:00
16:30											
17:00										17:00	
17:30										17:30	
18:00										18:00	
18:30										18:30	
19:00										19:00	
19:30	19:15~20:00 グループパワー(宮尾)	19:15~20:00 HIPHOP(佐野)		19:15~20:15 ボディステップ(金谷)						19:30	
20:00			20:15~20:45 アクアウォーキング(山崎)							20:00	
20:30	20:15~21:00 グループグルーブ(森岡)	20:15~21:00 ピラティス(澤近)				20:00~20:30 ワンポイント(出海)				20:30	
21:00										21:00	
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド(栗田)	21:15~21:45 はじめてエアロ(森岡)	21:15~21:45 はじめてクロール(澤近)							21:30	
22:00										22:00	
22:30										22:30	

第2プールは常時  
ご利用できます

