

| 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<br>おはようストレッチ(土山)      |                                  | 9:30~10:00<br>初級クロール(山崎)   | 9:30~9:50<br>おはようストレッチ(白石)                                       |  |  | 9:30~9:50<br>おはようストレッチ(宮尾)        |                                 | 9:30~10:00<br>はじめてプール(秋月)            | 9:30                          |       |
| 10:00 | 10:15~11:00<br>ZUMBA<br>(伊藤)    | 10:15~11:00<br>自力整体<br>(森岡 泰)    | ベビー<br>※1~4コースのみ<br>使用します  | 10:15~11:00<br>かんたんエアロ<br>(小倉)                                   | 10:15~11:00<br>骨盤エクササイズ<br>(松本)                                  | 10:00~10:30<br>初級青泳ぎ(澤近)   | 10:15~11:00<br>美ボディワークアウト<br>(中村) | 10:15~10:45<br>ZUMBA GOLD(野村)   | ベビー<br>※1~4コースのみ<br>使用します            | 10:00                         |       |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>グループセンチ<br>(西尾)  | 11:15~11:45<br>はじめてエアロ(生田)       |  | J<br>※1. 2コースのみ使用します   | 11:15~12:00<br>グループグルーブ<br>(森岡)                                  | 11:15~11:45<br>ストレッチポール(土山)                                      | 10:45~11:15<br>水中ウォーキング(山崎)       | 11:15~12:00<br>リトモス<br>(中村)     |                                      | 11:15~12:00<br>はじめてヨガ<br>(杉山) | 11:00 |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>オリジナルエアロ<br>(中村) |                                  |  |  | 12:15~12:45<br>ウェーブストレッチ(白石)                                     |  | 11:30~12:00<br>はじめてクロール(山崎)       | 12:15~12:45<br>ユーバウンド(渡部)       |                                      | 12:15~12:45<br>水中ウォーキング(秋月)   | 12:00 |
| 13:00 | 13:15~14:00<br>メガダンス<br>(中村)    | 13:15~14:00<br>美ボディメイクヨガ<br>(白石) | 13:15~13:45<br>はじめてクロール(西尾)                                      | 13:15~14:00<br>グループセンチ<br>(西尾)                                   | 13:15~13:45<br>はじめてエアロ(岡本)                                       | 13:15~13:45<br>ウォーターバレー(池田)                                      | 13:15~14:00<br>ZUMBA<br>(石原)      | 13:15~13:45<br>ひめトレ(松本)         | 13:15~13:45<br>アクアピクス(小中)            | 13:00                         |       |
| 14:00 | 14:15~15:00<br>フィギュア8<br>(澤近)   | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>(川村)     | 14:15~14:45<br>中級4泳法(日野)   | 14:15~15:00<br>かんたんエアロ<br>(岡本)                                   | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>(栗田)                                     | 14:15~14:45<br>初級平泳ぎ(筒井)   | 14:15~15:00<br>グループパワー<br>(稲垣)    | 14:15~15:00<br>骨盤エクササイズ<br>(松本) | 14:15~15:00<br>マスターズスイム※スタート<br>(筒井) | 14:00                         |       |
| 15:00 | 15:15~16:15<br>フラダンス<br>(狩郷)    | 子ども<br>体育スクール<br>15:00~19:00     | 15:15~16:00<br>ユーバウンド<br>(塩田)                                    | 15:15~16:00<br>はじめてヨガ<br>(西岡)                                    | 15:15~16:00<br>はじめてヨガ<br>(西岡)                                    | 15:15~16:15<br>ハタヨガ<br>(大西)                                      | 15:15~16:15<br>ハタヨガ<br>(大西)       | 15:15~16:15<br>ハタヨガ<br>(大西)     | 15:15~16:15<br>ハタヨガ<br>(大西)          | 15:00                         |       |
| 16:00 |                                 |                                  | 16:15~17:25<br>社交ダンス<br>(山下)                                     | 16:15~17:25<br>社交ダンス<br>(山下)                                     | 16:15~17:25<br>社交ダンス<br>(山下)                                     | 16:15~17:25<br>社交ダンス<br>(山下)                                     |                                   |                                 |                                      | 16:00                         |       |
| 17:00 |                                 |                                  | 子ども<br>スイミング<br>15:00~19:30<br>※18:30~19:30<br>1~4コースのみ<br>使用します | 子ども<br>スイミング<br>15:00~19:30<br>※18:30~19:30<br>1~4コースのみ<br>使用します | 子ども<br>スイミング<br>15:00~19:30<br>※18:30~19:30<br>1~4コースのみ<br>使用します | 子ども<br>スイミング<br>15:00~19:30<br>※18:30~19:30<br>1~4コースのみ<br>使用します |                                   |                                 |                                      | 17:00                         |       |
| 18:00 |                                 |                                  |  |  |  |  |                                   |                                 |                                      |                               | 18:00 |
| 19:00 | 19:15~20:00<br>グループパワー<br>(宮尾)  | 19:15~20:00<br>はじめてピラティス<br>(川村) | 20:00~20:30<br>初級クロール(秋月)  | 19:15~20:00<br>ZUMBA<br>(塩田)                                     | 19:15~20:00<br>美ボディワークアウト<br>(中村)                                | 19:15~20:00<br>ポディアタック<br>(栗田)                                   | 19:15~20:00<br>ポディアタック<br>(栗田)    | 19:15~20:00<br>自力整体<br>(森岡)     | 19:15~20:00<br>自力整体<br>(森岡)          | 19:00                         |       |
| 20:00 | 20:15~21:00<br>ファイトウ<br>(伊藤)    | 20:15~21:00<br>はじめてヨガ<br>(杉山)    | 20:45~21:15<br>アクアピクス(生田)  | 20:15~21:00<br>メガダンス<br>(中村)                                     | 20:15~21:00<br>ウェーブリングヨガ<br>(白石)                                 | 20:15~21:00<br>かんたんステップ<br>(織田)                                  | 20:15~21:00<br>かんたんステップ<br>(織田)   | 20:15~21:00<br>メガダンス<br>(石原)    | 20:00~20:30<br>アクアピクス(渡部)            | 20:00                         |       |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>ZUMBA<br>(野村)    | 21:15~21:45<br>フィギュア8(澤近)        | 21:30~22:00<br>初級青泳ぎ(秋月)   | 21:15~22:00<br>ユーバウンド<br>(袋瀬)                                    | 21:30~22:30<br>HIPHOP<br>(関谷)                                    | 20:45~21:15<br>水中ウォーキング(池田)                                      | 21:15~22:15<br>オリジナルエアロ<br>(織田)   | 21:15~22:00<br>グループセンチ<br>(西尾)  | 20:45~21:15<br>はじめてプール(山崎)           | 21:00                         |       |
| 22:00 |                                 |                                  |  |  |  | 21:30~22:00<br>はじめて背泳ぎ(日野)                                       |                                   |                                 | 21:30~22:00<br>中級4泳法(山崎)             | 22:00                         |       |
| 23:00 |                                 |                                  |  |  |  |  |                                   |                                 |                                      | 23:00                         |       |

| 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<br>おはようストレッチ(渡部)       |                                   |                                | 9:30~9:50<br>おはようストレッチ(西尾)     |                                 |  |                                |                                     |   | 9:30                      |       |
| 10:00 | 10:15~11:00<br>からだ機能改善運動<br>(織田) | 10:15~11:00<br>太極拳入門<br>(盛寛)      | 10:00~10:30<br>水中ウォーキング(日野)    | 10:15~10:45<br>はじめてステップ(佐川)    | 10:00~10:45<br>ハタヨガ<br>(大西)     |  |                                |                                     |   | 10:00                     |       |
| 11:00 | 11:15~12:00<br>かんたんステップ<br>(織田)  | 11:15~11:45<br>はじめてエアロ(川村)        | 10:45~11:15<br>インターバルスイム(日野)   | 11:00~11:45<br>リトモス<br>(佐川)    | 11:00~11:30<br>はじめてエアロ(森岡)      | ベビー<br>※1~4コースのみ<br>使用します  | 11:00~11:45<br>ポディアタック<br>(生田) | 11:00~11:45<br>フィギュア8<br>(澤近)       | 子ども<br>スイミング<br>9:30~14:00<br>※12:45~14:00<br>1~4コースのみ<br>使用します | 11:00                     |       |
| 12:00 | 12:15~13:00<br>ピラティス<br>(川村)     |                                   | 11:30~12:00<br>アクアピクス(永峰)      | 12:15~13:00<br>ユーバウンド<br>(袋瀬)  | 12:00~12:45<br>オリジナルエアロ<br>(森岡) | 11:40~12:10<br>アクアピクス(筒井)  | 12:00~13:00<br>ZUMBA<br>(野村)   | 12:15~12:45<br>アディダスGYM&RUN<br>(澤近) |   | 12:00                     |       |
| 13:00 | 13:15~14:00<br>グループグルーブ<br>(永峰)  | 13:15~14:00<br>ウェーブリングヨガ<br>(森岡)  | 13:15~13:45<br>初級クロール(秋月)      | 13:15~14:00<br>ファイトウ<br>(松本)   |                                 |  | 13:15~14:00<br>グループセンチ<br>(西尾) | 13:15~14:00<br>自力整体<br>(森岡 泰)       |   | 13:00                     |       |
| 14:00 | 14:15~14:45<br>はじめてステップ(永峰)      | 14:15~15:00<br>かんたんダンスエアロ<br>(森岡) | 14:15~14:45<br>アクアピクス(秋月)      | 14:15~15:00<br>ヒーリングヨガ<br>(廣江) |                                 |  | 14:15~15:00<br>ユーバウンド<br>(渡部)  | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>(小倉)        |   | 14:15~14:45<br>アクアピクス(宮尾) |       |
| 15:00 | 15:15~16:15<br>バレエ<br>(阿部)       | 子ども<br>体育スクール<br>15:00~19:00      |                                | 15:15~16:00<br>HIPHOP<br>(佐野)  | 子ども<br>体育スクール<br>13:00~19:00    | 子ども<br>スイミング<br>13:00~19:30<br>※18:30~19:30<br>1~3コースのみ<br>使用します | 15:15~16:15<br>グループパワー<br>(小倉) | 15:15~16:15<br>ヴィンヤサヨガ<br>(杉山)      | 15:00~15:30<br>初級クロール(筒井)                                       | 15:00                     |       |
| 16:00 |                                  |                                   | 16:15~17:15<br>ポディアタック<br>(栗田) | 16:15~17:15<br>ポディアタック<br>(栗田) |                                 |  |                                |                                     |   |                           | 16:00 |
| 17:00 |                                  |                                   |                                |                                |                                 |  |                                |                                     |   |                           | 17:00 |
| 18:00 |                                  |                                   |                                |                                |                                 |  |                                |                                     |   |                           | 18:00 |
| 19:00 | 19:15~20:00<br>リトモス<br>(佐川)      | 19:15~19:45<br>はじめてエアロ(森岡)        |                                | 19:15~20:15<br>ポディアタック<br>(金谷) |                                 |  |                                |                                     |   | 19:00                     |       |
| 20:00 | 20:15~21:00<br>グループグルーブ<br>(森岡)  | 20:15~20:45<br>バランストレーニング(佐川)     | 20:15~20:45<br>はじめてクロール(澤近)    |                                |                                 | 20:00~20:45<br>マスターズスイム<br>(日野)                                  |                                |                                     | 第2プールは常時<br>ご利用できます   | 20:00                     |       |
| 21:00 | 21:15~22:00<br>ユーバウンド<br>(栗田)    | 21:15~22:00<br>ピラティス<br>(澤近)      | 21:15~21:45<br>初級平泳ぎ(山崎)       |                                |                                 |  |                                |                                     |   | 21:00                     |       |
| 22:00 |                                  |                                   |                                |                                |                                 |  |                                |                                     |   | 22:00                     |       |
| 23:00 |                                  |                                   |                                |                                |                                 |  |                                |                                     |   | 23:00                     |       |