

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(宮尾)		9:30~10:00 初級背泳ぎ(山崎)
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
11:00			
11:30	11:15~11:45 はじめてエアロ (生田)	11:15~12:00 ストレッチーズ (佐川)	J ※1, 2コースのみ 使用します
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)
13:00			
13:30	13:15~14:00 メガダンス (中村)	13:15~14:00 美ボディメイクヨガ (白石)	13:15~13:45 アクアピクス(宮尾)
14:00			
14:30	14:15~14:45 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 初級クロール(澤近)
15:00			
15:30	15:15~16:15 フラダンス (時郷)		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
16:00			
16:30		子ども 体育スクール 15:00~19:00	
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
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)	
20:00			20:00~20:30 初級クロール(日野)
20:30	20:15~21:00 ファイトウ (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)
21:00			
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド (袋瀬)	21:15~21:45 フィギュアB (澤近)	21:30~22:15 マスターズスイム (日野)
22:00			
22:30			
23:00			

水曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
			9:00
9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)			9:30
			10:00
10:15~11:00 かんたんエアロ (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)	10:30
		10:45~11:15 アクアウォーキング (山崎)	11:00
11:15~12:00 グループグループ (森岡)	11:15~11:45 フィギュアB (澤近)	11:30~12:00 初級平泳ぎ(山崎)	11:30
			12:00
12:15~13:00 スピリチュアルヨガ (白石)			12:30
			13:00
13:15~14:00 グループパワー (瀬垣)	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)	13:30
			14:00
14:15~15:00 かんたんエアロ (岡本)	14:15~15:00 ピラティス (栗田)	14:15~14:45 アクアウォーキング (渡部)	14:30
			15:00
15:15~16:00 かんたんステップ (塩田)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)		15:30
			16:00
16:15~17:25 社交ダンス (山下)		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	16:30
		子ども 体育スクール 16:00~19:00	17:00
			18:00
			19:00
19:15~20:00 メガダンス (中村)	19:15~20:00 ストレッチーズ (白石)		19:30
			20:00
20:15~21:00 ZUMBA (塩田)	20:15~21:00 美ボディワークアウト (中村)		20:30
		20:45~21:15 はじめてプール(出海)	21:00
21:15~22:00 オリジナルエアロ (塩田)	21:30~22:30 HIPHOP (関谷)	21:30~22:00 はじめて背泳ぎ(出海)	21:30
			22:00
			22:30
			23:00

木曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
			9:00
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
10:15~11:00 美ボディワークアウト (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
		J ※1, 2コースのみ 使用します	11:00
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
12:15~13:00 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
13:15~14:00 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
14:15~15:00 グループセンタジー (西尾)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~14:45 インターバル(山崎)	14:30
			15:00
15:15~16:15 ハタヨガ (大西)		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	15:30
		子ども 体育スクール 15:00~19:00	16:00
			17:00
			18:00
			19:00
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
20:15~21:00 ボディステップ (栗田)	20:15~21:00 メガダンス (石原)	20:00~20:30 アクアピクス(秋月)	20:30
		20:45~21:15 初級平泳ぎ(山崎)	21:00
21:15~22:00 ZUMBA (石原)	21:15~22:00 グループセンタジー (西尾)	21:30~22:00 中級4泳法(山崎)	21:30
		1. 1. クロール 2. 2. 平泳ぎ 3. 3. 背泳ぎ 4. 4. バタフライ 5. 5. おまかせ	22:00
			22:30
			23:00

金曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
			9:00
9:30~9:50 おはようストレッチ(長尾)	1. 1. クロール 2. 2. 平泳ぎ 3. 3. 背泳ぎ 4. 4. バタフライ 5. 5. おまかせ		9:30
			10:00
10:15~11:00 かんたんエアロ (織田)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛寛)	10:00~10:30 アクアウォーキング (日野)	10:30
		10:45~11:15 中級4泳法 (日野)	11:00
11:15~11:45 はじめてエアロ (川村)	11:15~12:00 からだ機能改善運動 (織田)	11:30~12:00 アクアピクス(永峰)	11:30
			12:00
12:15~13:00 ピラティス (川村)			12:30
			13:00
13:15~14:00 グループグループ (永峰)	13:15~14:00 ウェープリングヨガ (森岡)	13:15~13:45 はじめてクロール (秋月)	13:30
			14:00
14:15~14:45 はじめてステップ (永峰)	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)	14:30
			15:00
15:15~16:15 バレエ (阿部)		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	15:30
	子ども 体育スクール 15:00~19:00		16:00
			17:00
			18:00
			19:00
19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:15~20:00 HIPHOP (佐野)		19:30
			20:00
20:15~21:00 グループグループ (森岡)	20:15~21:00 ピラティス (澤近)	20:15~20:45 アクアウォーキング (山崎)	20:30
			21:00
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
			22:30
			23:00

土曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
			9:00
9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)			9:30
			10:00
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
11:15~12:00 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)	11:30
			12:00
12:15~13:00 ユーバウンド (袋瀬)	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)	12:30
			13:00
13:15~14:00 ファイトウ (松本)			13:30
			14:00
14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)			14:30
			15:00
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	15:30
			16:00
16:15~17:15 ボディステップ (栗田)			16:30
			17:00
			18:00
			19:00
19:15~20:15 ボディステップ (金谷)			19:30
			20:00
		20:00~20:30 ワンポイント(出海)	20:30
			21:00
			22:00
			23:00

日曜日			
スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
			9:00
			9:30
			10:00
			10:30
11:00~11:45 ボディステップ (生田)	11:00~11:45 フィギュアB (澤近)	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	11:00
			11:30
12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (澤近)		12:00
			12:30
13:15~14:00 グループセンタジー (西尾)	13:15~14:00 自力整体 (森岡 泰)		13:00
			13:30
14:15~15:00 ユーバウンド (秋月)	14:15~15:00 ピラティス (小倉)	14:15~14:45 アクアピクス(宮尾)	14:00
			14:30
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)	15:00~15:30 初級クロール(日野)	15:00
			15:30
			16:00
			17:00
			18:00
			19:00
			20:00
			21:00
			22:00
			23:00

第2プールは常時
ご利用できます