

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
30	9:30~9:50 おはようストレッチ(土山)		9:30~10:00 初級クロール(山崎)
10:00			
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			
30	11:15~12:00 グループセンタジー (西尾)	11:15~11:45 はじめてエアロ (生田)	J ※1, 2コースのみ 使用します
12:00			
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			
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 はじめてクロール (西尾)
14:00			
30	14:15~15:00 フィギュア8 (澤近)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 アクアピクス(渡部)
15:00			
30	15:15~16:15 フラダンス (狩野)		
16:00			
30		こども 体育スクール 15:00~19:00	こども 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
17:00			
30			
18:00			
30			
19:00			
30	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:15~20:00 はじめてピラティス (川村)	
20:00			
30	20:15~21:00 ファイト (松本)	20:15~21:00 はじめてヨガ (杉山)	20:00~20:30 初級クロール(日野)
21:00			
30	21:15~22:00 ユーバウンド (秋月)	21:15~21:45 フィギュア8 (澤近)	20:45~21:15 アクアピクス(生田)
22:00			
30			21:30~22:00 初級青泳ぎ(日野)
23:00			

水曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30~9:50 おはようストレッチ(西尾)		
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 初級青泳ぎ(澤近)
11:15~12:00 グループグループ (森岡)	11:15~11:45 ストレッチボール (土山)	10:45~11:15 水中ウォーキング (山崎)
		11:30~12:00 中級4泳法(山崎)
12:15~13:00 スピリチュアルヨガ (白石)		1項目 クロール 2項目 平泳ぎ 3項目 背泳ぎ 4項目 バタフライ 5項目 おまかせ
13:15~14:00 グループセンタジー (西尾)	13:15~13:45 はじめてエアロ (岡本)	13:15~13:45 ウォーターバレ (池田)
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 初級平泳ぎ(日野)
15:15~16:00 ユーバウンド (塩田)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)	
16:15~17:25 社交ダンス (山下)		こども 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
	こども 体育スクール 16:00~19:00	
19:15~20:00 メガダンス (中村)	19:15~20:00 ウェープリングヨガ (白石)	
20:15~21:00 ZUMBA (塩田)	20:15~21:00 美ボディワークアウト (中村)	20:45~21:15 水中ウォーキング (池田)
21:15~22:00 オリジナルエアロ (塩田)	21:30~22:30 HIPHOP (岡谷)	21:30~22:00 はじめて青泳ぎ(日野)

木曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール1	
			9:00
9:30~9:50 おはようストレッチ(宮尾)		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	30
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	10:00
		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)		12:00
12:15~12:45 ユーバウンド (渡部)		12:15~12:45 水中ウォーキング (秋月)	30
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)	13:00
14:15~15:00 グループパワー (福垣)	14:15~15:00 骨盤エクササイズ (松本)	14:15~14:45 インターバルスイム (山崎)	14:00
15:15~16:15 ハタヨガ (大西)			15:00
	こども 体育スクール 15:00~19:00	こども 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
			17:00
			18:00
			19:00
19:15~20:00 ユーバウンド (袋瀬)	19:15~20:00 自力整体 (森岡)		30
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 アクアピクス(渡部)	20:00
21:15~22:00 ZUMBA (石原)	21:15~22:00 グループセンタジー (西尾)	20:45~21:15 はじめてプール(山崎)	21:00
		21:30~22:00 中級4泳法(山崎)	30
		1項目 クロール 2項目 平泳ぎ 3項目 背泳ぎ 4項目 バタフライ 5項目 おまかせ	22:00
			23:00

金曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30~9:50 おはようストレッチ(渡部)		
10:15~11:00 からだ機能改善運動 (織田)	10:15~11:00 太極拳入門 (盛寛)	10:00~10:30 水中ウォーキング (日野)
11:15~12:00 かんたんステップ (織田)	11:15~11:45 はじめてエアロ (川村)	10:45~11:15 中級クロール (日野)
		11:30~12:00 アクアピクス(永峰)
12:15~13:00 ピラティス (川村)		
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 初級クロール(秋月)
14:15~14:45 はじめてステップ (永峰)	14:15~15:00 かんたんエアロ (森岡)	14:15~14:45 アクアピクス(秋月)
15:15~16:15 バレエ (阿部)		
	こども 体育スクール 15:00~19:00	こども 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
19:15~20:00 リトモス (佐川)	19:15~19:45 はじめてエアロ (森岡)	
20:15~21:00 グループグループ (森岡)	20:15~20:45 バランストレーニング (佐川)	20:15~20:45 はじめてクロール (澤近)
21:15~22:00 ユーバウンド (栗田)	21:15~22:00 ピラティス (澤近)	21:15~21:45 初級平泳ぎ(山崎)

土曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30~9:50 おはようストレッチ(白石)		
10:15~10:45 はじめてステップ (佐川)	10:00~10:45 ハタヨガ (大西)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00~11:45 リトモス (佐川)	11:00~11:30 はじめてエアロ (森岡)	11:40~12:10 アクアピクス(秋月)
	12:00~12:45 オリジナルエアロ (森岡)	12:20~12:50 初級バタフライ(日野)
12:15~13:00 ユーバウンド (袋瀬)		
13:15~14:00 ファイト (松本)		
14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)		
15:15~16:00 HIPHOP (佐野)	こども 体育スクール 13:00~19:00	こども 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
16:15~17:15 ボディアタック (栗田)		
19:15~20:15 ボディステップ (金谷)		
		20:00~20:45 マスターズスイム (日野)

日曜日			時間
スタジオ1	スタジオ2	プール1	
			9:00
			30
			10:00
			30
11:00~11:45 ボディステップ (生田)	11:00~11:45 フィギュア8 (澤近)	こども 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
12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (澤近)		12:00
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
14:15~15:00 ユーバウンド (渡部)	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
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
			16:00
			17:00
			18:00
			19:00
			20:00
			30
			21:00
			30
			22:00
			30
			23:00

第2プールは常時
ご利用できます