

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(白石)		9:30~10:00 初級クロール(堀内)	9:30~9:50 おはようストレッチ(宮尾)			9:30~9:50 おはようストレッチ(長尾)		9:30~10:00 はじめてプール(秋月)	9:30		
10:00							10:00~10:30 はじめてクロール(澤近)			10:00		
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ (佐川)	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 ZUMBA (伊藤)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)		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	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)		J ※1, 2コースのみ 使用します	11:15~12:00 かんたんダンスエアロ (藤岡)	11:15~11:45 フィギュア8 (澤近)	10:45~11:15 初級平泳ぎ(山崎)	11:15~12:00 オリジナルエアロ (中村)		11:15~12:00 はじめてヨガ (杉山)	J ※1, 2コースのみ 使用します	11:00
12:00							11:30~12:00 アクアピクス(川村)			12:00		
12:30	12:15~13:00 メガダンス (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)					12:15~12:45 ウォーターパレー (秋月)	12:30		
13:00										13:00		
13:30	13:15~14:00 かんたんステップ (中村)	13:15~13:45 ストレッチ (長尾)	13:15~13:45 初級クロール(澤近)	13:15~14:00 リトモス (佐川)	13:15~13:45 はじめてエアロ (宮尾)		13:15~13:45 ワンポイント(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 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ピラティス (川村)		14:15~15:00 グループパワー (堀内)	14:15~15:00 ストレッチーズ (佐川)		14:15~14:45 初級平泳ぎ(出海)	14:15~15:00 グループセンチジャー (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 スイミング 15:00~18:30	15:15~16:25 社交ダンス (山下)	15:15~16:00 はじめてヨガ (西岡)			15:15~16:15 ハタヨガ (大西)		子ども スイミング 15:00~18:30	15:30	
16:00												16:00
17:00		子ども 体育スクール 15:00~19:00				子ども 体育スクール 16:00~19:00					子ども 体育スクール 15:00~19:00	17:00
18:00										18:00		
19:00										19:00		
19:30	19:15~19:45 はじめてステップ (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)	19:15~19:45 はじめてエアロ (宮尾)			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 リトモス (佐川)	20:15~21:00 はじめてヨガ (杉山)			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 はじめてプール(山崎)	20:00	
21:00			20:45~21:15 アクアピクス(生田)				20:30~21:00 アクアピクス(浦山)			20:45~21:15 アクアピクス(渡部)	21:00	
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド (渡部)	21:15~21:45 ボディコンバット (渡部)		21:15~22:00 オリジナルエアロ (堀内)			21:15~21:45 はじめてクロール(浦山)	21:15~22:00 ZUMBA (石原)	21:15~22:00 グループセンチジャー (西尾)	21:30~22:15 マスターズスイム (山崎)	21:30	
22:00					21:30~22:30 HIPHOP (関谷)						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 おはようストレッチ(川井)	1课目 クロール 2课目 平泳ぎ 3课目 背泳ぎ 4课目 バタフライ 5课目 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)		10:15~11:00 かんたんステップ (生田)	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			ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30	
11:00	11:15~11:45 はじめてステップ (永峰)	11:15~12:00 ピラティス (川村)	10:45~11:15 中級4泳法 (日野)	11:15~12:00 グループグループ (藤岡)	11:15~11:45 はじめてエアロ (宮尾)			11:00~11:45 ボディコンバット (渡部)		11:00~11:45 フィギュア8 (澤近)	11:00
12:00			11:30~12:00 アクアピクス (秋月)				11:40~12:10 アクアピクス(渡部)	12:00~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~12:45 アディダスGYM&RUN (澤近)	子ども スイミング 9:30~14:00 ※10:45~14:00 1~5コースのみ 使用します。	12:00
12:30	12:15~13:00 グループグループ (永峰)			12:15~12:45 グループパワー (宮尾)	12:15~13:00 オリジナルエアロ (藤岡)		12:20~12:50 初級バタフライ(日野)				12:30
13:00										13:00	
13:30	13:15~14:00 かんたんステップ (堀田)	13:15~14:00 ウェーブリングヨガ (藤岡)	13:15~13:45 はじめて平泳ぎ (堀内)	13:15~14:00 ストレッチーズ (白石)				13:15~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:15 自力整体 (森岡 泰)		13:30
14:00										14:00	
14:30	14:15~15:00 かんたんエアロ (藤岡)	14:15~15:00 身体機能改善運動 (堀田)	14:15~14:45 アクアピクス(宮尾)	14:15~15:00 ヒーリングヨガ (廣江)				14:30~15:15 ピラティス (小倉)	14:15~14:45 初級クロール(日野)	14:15~14:45 初級クロール(日野)	14:30
15:00										15:00	
15:30	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 1~3コースのみ 使用します	15:15~16:00 ユーバウンド (栗田)		子ども 体育スクール 13:00~19:00	15:15~16:15 ハタヨガ (大西)	15:30~16:15 ユーバウンド (秋月)	15:30~16:30 ウィンヤサヤガ (杉山)	15:00~15:30 アクアピクス(宮尾)	15:30
16:00											
17:00											17:00
18:00										18:00	
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											20:00
20:30	20:15~21:00 グループグループ (藤岡)	20:15~21:00 ピラティス (澤近)	20:15~20:45 はじめてバタフライ (山崎)				20:00~20:30 初級フィンスイム(出海)				20:30
21:00											21:00
21:30	21:15~22:00 ボディコンバット (栗田)	21:15~22:00 ストレッチーズ (藤岡)	21:15~21:45 初級クロール (澤近)								21:30
22:00											22:00
23:00										23:00	

第2プールは常時  
ご利用できます