

時間	月曜日		
	スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ (長尾)		9:30~10:00 はじめてプール (堀内)
10:00			
10:30	10:15~10:45 ZUMBA (伊藤)	10:15~10:45 バランストレーニング (佐川)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00			
11:30	11:30~12:15 かんたんエアロ (佐川)	11:30~12:15 自力整体 (森岡)	J ※1, 2コースのみ 使用します
12:00			
13:00	13:00~13:45 オリジナルエアロ (中村)	13:00~13:45 はじめてヨガ (西岡)	13:15~13:45 アクアピクス (西尾)
14:00			
14:30	14:15~15:00 かんたんステップ (中村)	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:15~14:45 初級クロール (日野)
15:00			
15:30	15:30~16:15 フラダンス (狩野)		子ども スイミング 15:00~18:30
16:00		子ども 体育スクール 15:00~19:00	
17:00			
18:00			
19:00			
19:30	19:30~20:15 メロダンス (中村)	19:30~20:15 はじめてピラティス (川村)	20:00~20:30 初級クロール (日野)
20:00			
20:30	20:45~21:30 ボディコンバット (栗田)	20:45~21:30 ハタヨガ (杉山)	21:00~21:30 初級バタフライ (日野)
21:00			
22:00			
23:00			

水曜日		
スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:20~9:40 おはようストレッチ (宮尾)		
10:15~10:45 はじめてエアロ (宮尾)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ (松本)	10:15~10:45 初級クロール (澤近)
11:30~12:15 グループグループ (森岡)	11:30~12:15 ピラティス (澤近)	11:30~12:00 初級背泳ぎ (山崎)
13:15~13:45 はじめてステップ (生田)	13:15~14:00 オキシジェノ (宮尾)	13:15~13:45 はじめてクロール (出淵)
14:15~15:00 グループパワー (瀬垣)	14:30~15:00 ストレッチ (長尾)	14:15~14:45 中級2泳法 (出淵)
15:30~16:15 社交ダンス (山下)		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
	子ども 体育スクール 16:00~19:00	
19:30~20:15 オリジナルエアロ (中村)	19:30~20:15 ZUMBA (伊藤)	20:00~20:30 はじめて平泳ぎ (澤近)
20:45~21:30 リトモス (佐川)	20:45~21:30 美ボディワークアウト (中村)	21:00~21:30 アクアピクス (秋月)

木曜日			時間
スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	
			9:00
9:20~9:40 おはようストレッチ (川井)		9:30~10:00 はじめてクロール (山崎)	9:30
			10:00
10:15~10:45 ZUMBA GOLD (野村)	10:15~11:00 美ボディワークアウト (中村)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
			11:00
11:30~12:15 メロダンス (中村)	11:30~12:00 ストレッチボール (川井)	J ※1, 2コースのみ 使用します	11:30
			12:00
13:15~14:00 ZUMBA (石原)	13:15~13:45 はじめてエアロ (宮尾)	13:00~13:45 マスターズスイム ※スタート (日野)	13:00
			14:00
14:30~15:00 ユーバウンド (渡部)	14:15~15:00 ハタヨガ (大西)	14:15~14:45 アクアピクス (小中)	14:30
			15:00
	子ども 体育スクール 15:00~19:00	子ども スイミング 15:00~18:30	15:00
			16:00
			17:00
			18:00
			19:00
19:30~20:15 ボディアタック (栗田)	19:30~20:00 はじめてエアロ (宮尾)	20:00~20:30 アクアピクス (渡部)	19:30
			20:00
20:45~21:30 ユーバウンド (栗田)	20:45~21:30 自力整体 (森岡)	21:00~21:30 中級クロール (日野)	20:45
			21:00
			22:00
			23:00

金曜日		
スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:20~9:40 おはようストレッチ (白石)		
10:15~11:00 かんたんステップ (佐川)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (白石)	10:15~10:45 アクアウォーキング (川井)
11:30~12:15 かんたんエアロ (森岡)	11:30~12:15 ピラティス (川村)	11:30~12:00 アクアピクス (秋月)
13:15~13:45 グループグループ (森岡)	13:15~13:45 オキシジェノ (宮尾)	13:15~13:45 初級平泳ぎ (日野)
14:15~15:00 ウェーブリングヨガ (森岡)	14:15~14:45 バランストレーニング (渡部)	14:15~14:45 インターバル (日野)
15:30~16:15 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
	子ども 体育スクール 15:00~19:00	
19:30~20:15 グループパワー (宮尾)	19:30~20:15 HIP HOP (佐野)	20:00~20:30 初級2泳法 (山崎)
20:45~21:30 グループグループ (森岡)	20:45~21:30 オキシジェノ (澤近)	21:00~21:45 マスターズスイム ※スタート (山崎)

土曜日		
スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1
9:20~9:40 おはようストレッチ (西尾)		
10:15~11:00 リトモス (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
11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)	11:30~12:15 ストレッチーズ (佐川)	11:40~12:10 アクアピクス (湯山)
12:45~13:30 ZUMBA (藤井)		12:20~12:50 初級バタフライ (日野)
14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		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
	子ども 体育スクール 13:00~19:00	
15:15~16:00 HIP HOP (関谷)		
16:30~17:15 ボディアタック (栗田)		
19:15~20:00 ボディステップ (金谷)		20:00~20:30 はじめてスクーリング (出淵)

日曜日			時間
スタジオ 1	スタジオ 2	プール 1	
			9:00
			9:30
			10:00
		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	10:30
			11:00
11:00~11:45 メロダンス (石原)			11:30
			12:00
12:15~13:00 ZUMBA (野村)	12:15~13:00 オキシジェノ (澤近)		12:30
			13:00
13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:30~14:15 自力整体 (森岡)		13:30
			14:00
14:45~15:30 ボディコンバット (渡部)	14:45~15:30 ヴィンヤサヨガ (杉山)	14:15~14:45 初級クロール (日野)	14:30
			15:00
		15:15~15:45 アクアピクス (宮尾)	15:30
			16:00
16:00~16:30 ユーバウンド (秋月)			16:30
			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

