

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	
9:20~9:40	おはようストレッチ(渡部)		9:30~10:00 はじめてクロール(稲内)	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)			9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)		9:30~10:00 はじめてプール(山崎)	9:00
10:00~10:30	10:15~10:45 ZUMBA(伊藤)	10:00~10:30 バランストレーニング(渡部)		10:15~10:45 はじめてエアロ(宮尾)	10:00~10:30 グループグループ(森岡)	10:15~10:45 アクアウォーキング(山崎)	10:15~10:45 ZUMBA GOLD(野村)	10:00~10:45 メガダンス(中村)		10:00
11:00~11:45	11:30~12:15 アクティブヨガ(中村)	11:00~11:45 自力整体(森岡)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	11:15~12:00 骨盤エクササイズ(松本)	11:00~11:45 かんたんダンスエアロ(森岡)	11:15~11:45 初級背泳ぎ(澤近)		11:15~11:45 ウェーブストレッチ(白石)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	11:00
12:45~13:30	かんたんステップ(中村)									12:00
13:15~13:45		13:15~13:45 ストレッチ(長尾)	13:15~13:45 アクアピクス(西尾)	13:15~13:45 ユーパウンド(秋月)	13:15~14:00 はじめてヨガ(西岡)	13:15~13:45 初級クロール(出海)	13:15~14:00 グループパワー(稲垣)	13:15~14:00 ZUMBA(石原)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	13:00
14:00~14:30	ボディコンバット(渡部)									14:00
14:15~15:00		14:15~15:00 ピラティス(川村)	14:15~15:00 マスターズスイム ※スタート(山崎)	14:15~15:00 かんたんエアロ(宮尾)	14:30~15:15 社交ダンス(山下)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)	14:30~15:15 ハタヨガ(大西)	14:30~15:00 はじめてエアロ(秋月)	14:15~14:45 はじめてクロール(川連)	14:00
15:15~16:00	フラダンス(狩野)									15:00
15:00~18:15	こども 体育スクール 15:00~18:15		こども スイミング 15:00~18:15		こども 体育スクール 16:00~18:15	1月 クロール 2月 背泳ぎ 3月 クロール			こども 体育スクール 15:00~18:15	こども スイミング 15:00~18:15
19:15~20:00	メガダンス(中村)	19:30~20:15 ピラティス(澤近)		19:30~20:00 はじめてステップ(佐川)	19:30~20:15 オリジナルエアロ(中村)		19:15~20:00 ボディアタック(栗田)	19:30~20:15 オキシジェン(宮尾)		19:00
20:00~20:30			20:00~20:30 アクアピクス(白野)						20:00~20:30 初級クロール(白野)	20:00
20:30~21:15	ユーパウンド(栗田)	20:45~21:30 ハタヨガ(杉山)		20:30~21:15 グループパワー(稲垣)	20:45~21:30 ウトモス(佐川)	20:30~21:00 アクアピクス(秋月)	20:30~21:15 ボディコンバット(栗田)	21:00~21:45 ZUMBA(藤井)	21:00~21:45 マスターズスイム ※スタート(白野)	20:30
21:00~21:30			21:00~21:30 初級2泳法(白野)							21:00
21:00~21:30			1月 背泳ぎ 2月 平泳ぎ 3月 背泳ぎ							21:30

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	
9:20~9:40	おはようストレッチ(白石)			9:20~9:40 おはようストレッチ(西尾)						9:00
10:00~10:45	10:15~11:00 かんたんエアロ(佐川)	10:00~10:45 ストレッチーズ(白石)	10:15~10:45 初級平泳ぎ(稲内)	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ(森岡)	10:00~10:45 ウトモス(佐川)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します				10:00
11:00~11:45	11:30~12:15 かんたんステップ(永藤)	11:15~12:00 ピラティス(川村)	11:30~12:00 アクアピクス(渡山)	11:30~12:00 バランストレーニング(佐川)	11:30~12:15 ウェーブリングヨガ(森岡)		11:00~11:45 メガダンス(石原)		こども スイミング 9:30~13:30 ※10:30~13:30 1~5コースのみ 使用します。	11:00
12:45~13:30	グループグループ(永藤)									12:00
13:15~14:00		13:15~14:00 ウェーブリングヨガ(森岡)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)	12:45~13:30 ZUMBA(藤井)			12:15~13:00 オキシジェン(澤近)	12:00~12:45 ZUMBA(野村)		12:30
14:00~14:45				14:00~14:45 ヒーリングヨガ(廣江)			13:30~14:15 グループパワー(小倉)	13:15~14:00 自力整体(森岡)		13:00
14:15~15:00		14:30~15:00 ストレッチボール(川井)	14:15~14:45 初級バタフライ(白野)				14:45~15:30 ボディコンバット(渡部)	14:30~15:15 ヴェイパサヨガ(杉山)	14:15~14:45 初級クロール(白野)	14:00
15:30~16:15	バレエ(阿部)			15:15~16:00 HIP HOP(関谷)	こども 体育スクール 13:00~19:00	こども スイミング 13:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します。			15:15~15:45 アクアピクス(宮尾)	15:00
15:00~18:15	こども 体育スクール 15:00~18:15		こども スイミング 15:00~19:15 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します							15:30
19:15~20:00	グループパワー(宮尾)	19:30~20:15 HIP HOP(佐野)		16:30~17:15 ボディアタック(栗田)			16:00~16:30 ユーパウンド(秋月)			16:00
20:30~21:15	ユーパウンド(渡部)	20:45~21:30 グループグループ(森岡)	20:30~21:00 初級バタフライ(山崎)							17:00
19:15~20:00				19:15~20:00 ボディステップ(金谷)						19:00
第2プールは常時 ご利用できます										