

時間	月曜日		
	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(渡部)		9:30~10:00 はじめてクロール(堀内)
10:00		10:00~10:30 バランストレーニング(渡部)	
10:15~11:00	ZUMBA(伊藤)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00			
11:30~12:15	アクティブヨガ(中村)	11:15~12:00 自力整体(森岡)	J ※1,2コースのみ 使用します
12:00			
12:45~13:30	かんたんステップ(中村)		
13:00		13:15~13:45 ストレッチ(渡部)	13:15~13:45 アクアピクス(蒲山)
13:30			
14:00~14:45	ポテコンバット(渡部)	14:15~15:00 ピラティス(川村)	14:00~14:45 マスターズスイム ※スタート(山崎)
14:30			
15:15~16:00	フラダンス(狩野)		こどもスイミング 15:00~18:15
15:00			
16:00		こども 体育スクール 16:00~18:15	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:15~20:00	メガダンス(中村)	19:30~20:15 ピラティス(薄近)	
19:30			
20:00~20:30			20:00~20:30 アクアピクス(白野)
20:30~21:15	ユーバウンド(栗田)	20:45~21:30 ハタヨガ(杉山)	20:45~21:15 中級2泳法(白野)
20:30			
21:00			4月 バタフライ 5月 平泳ぎ
21:30			
22:00			
22:30			

時間	水曜日		
	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(長尾)		
10:00		10:00~10:30 はじめてエアロ(宮尾)	
10:15~11:00	グループグループ(森岡)		10:15~10:45 アクアウォーキング(白野)
11:00			
11:30~12:15	オキシジェン(宮尾)	11:15~12:00 かんたんダンスエアロ(森岡)	11:00~11:30 初級泳法(薄近)
12:00			
12:45~13:30			
13:00		13:15~14:00 はじめてヨガ(西岡)	13:30~14:00 アクアピクス(渡部)
13:30			
14:00~14:45	グループパワー(薄近)	14:30~15:00 はじめてエアロ(秋月)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)
14:30			
15:15~16:00			4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 背泳ぎ
15:00			
16:00		こども 体育スクール 16:00~18:15	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
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
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)	
19:30			
20:00~20:30			
20:30~21:15	グループパワー(薄近)	20:45~21:30 リトモス(佐川)	20:30~21:00 初級クロール(出海)
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	木曜日		
	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)		
10:00		10:00~10:45 メガダンス(中村)	
10:15~11:00	ZUMBA(野村)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00			
11:30~12:15	オリジナルエアロ(中村)	11:15~12:00 骨盤エクササイズ(松本)	J ※1,2コースのみ 使用します
12:00			
12:45~13:30			
13:00			
13:15~14:00	ZUMBA(石原)	13:15~14:00 かんたんエアロ(宮尾)	13:30~14:00 初級バタフライ(山崎)
13:30			
14:00~14:45	ハタヨガ(大西)	14:30~15:00 ストレッチボール(川井)	14:15~14:45 アクアピクス(西尾)
14:30			
15:15~16:00			こどもスイミング 15:00~18:15
15:00			
16:00		こども 体育スクール 16:00~19:15	
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:15~20:00	ポテコンバット(栗田)	19:30~20:15 オキシジェン(宮尾)	
19:30			
20:00~20:30			20:00~20:30 アクアピクス(秋月)
20:30~21:15	ポテコンバット(栗田)	21:00~21:45 ZUMBA(藤井)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート(白野)
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	金曜日		
	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(白石)		
10:00			
10:15~10:45	はじめてステップ(佐川)	10:30~11:00 ウェーブストレッチ(白石)	10:15~10:45 初級平泳ぎ(堀内)
10:30			
11:00~11:30	かんたんエアロ(森岡)	11:30~12:15 ピラティス(川村)	11:00~11:30 初級クロール(堀内)
11:00			
12:00			
12:30~13:15	グループグループ(森岡)		
12:30			
13:00		13:30~14:15 オキシジェン(宮尾)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)
13:15			
13:45~14:30	かんたんステップ(栗田)		14:00~14:30 はじめてクロール(川連)
13:45			
15:00~15:45	かんたん横付エアロ(栗田)	15:00~15:45 /しエ(阿部)	
15:00			
16:00		こども 体育スクール 16:00~18:15	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
16:00			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:15~20:00	グループパワー(宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP(佐野)	
19:30			
20:00			
20:30~21:15	ユーバウンド(渡部)	20:45~21:30 グループグループ(森岡)	20:30~21:00 初級平泳ぎ(山崎)
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	土曜日		
	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(西尾)		
10:00			
10:15~11:00	かんたんダンスエアロ(森岡)	10:00~10:45 リトモス(佐川)	
10:30			
11:00~11:30	かんたんエアロ(佐川)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00			
12:00			
12:00~12:30			12:00~12:30 アクアピクス(小中)
12:30			
12:45~13:30	ZUMBA(藤井)		
12:45			
14:00~14:45	ヒーリングヨガ(廣江)		
14:00			
15:00~15:45	HIP HOP(岡谷)	こども 体育スクール 11:15~19:15	
15:00			
16:00			
16:30~17:15	ポテコンバット(栗田)		こどもスイミング 13:00~19:00 ※18:15~19:15 1~3コースのみ 使用します
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:15~20:00	ポテコンバット(金谷)		
19:30			
20:00			
20:30~21:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:20~9:40			
10:00			
10:15~10:45			
10:30			
11:00~11:30			
11:00		こども 体育スクール 9:15~11:30	こどもスイミング 9:15~13:30 ※10:30~13:30 1~5コースのみ 使用します
11:30			
11:45~12:30	メガダンス(石原)		
11:45			
12:00~12:45			
12:15~13:00	オキシジェン(薄近)	12:00~12:45 ZUMBA(野村)	
12:15			
13:00~13:45			
13:15~14:00	自力整体(森岡)		
13:15			
14:00~14:45			
14:15~14:45			初級クロール(山崎)
14:30~15:15	ワインヤサヨガ(杉山)		
14:30			
15:00~15:30	アクアピクス(宮尾)		
14:45			
16:00~16:30	ユーバウンド(秋月)		
16:00			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:15~20:00			
19:30			
20:00			
20:30~21:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

第2プールは常時
ご利用できます