

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(彦部)		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(彦部)	
10:30	10:15~11:00 ZUMBA(伊藤)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00		11:15~12:00 自力整体(森岡)	J ※1,2コースのみ 使用します
11:30	11:30~12:15 アクティヨガ(中村)		
12:00			
12:30			
13:00	12:45~13:30 かんたんステップ(中村)	13:15~13:45 ストレッチ(奥尾)	13:15~13:45 アクアピクス(瀧山)
13:30			
14:00	14:00~14:45 ポテコンバット(彦部)	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			
15:00	15:15~16:00 フラダンス(折原)		子ども スイミング 15:00~18:15
15:30			
16:00			子ども 体育スクール 16:00~18:15
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15~20:00 メガダンス(中村)	19:30~20:15 ピラティス(澤近)	20:00~20:30 アクアピクス(日野)
20:00			
20:30	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(日野)
21:00			4月 バタフライ 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ
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			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(奥尾)		
10:00		10:00~10:30 はじめてエアロ(宮尾)	10:15~10:45 アクアウォーキング(日野)
10:30	10:15~11:00 グループグループ(森岡)		11:00~11:30 初級青泳ぎ(澤近)
11:00		11:15~12:00 かんたんダンスエアロ(森岡)	
11:30	11:30~12:15 オキシジェン(宮尾)		
12:00			
12:30			
13:00	13:15~13:45 ユーバウンド(教月)	13:15~14:00 はじめてヨガ(西岡)	13:30~14:00 アクアピクス(彦部)
13:30			
14:00	14:15~15:00 グループパワー(福垣)	14:30~15:00 はじめてエアロ(教月)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)
14:30			4月 青泳ぎ 5月 クロール 6月 青泳ぎ
15:00			子ども 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			
16:00			子ども 体育スクール 16:00~18:15
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	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)	
20:00			
20:30	20:30~21:15 グループパワー(福垣)	20:45~21:30 リトモス(佐川)	20:30~21:00 初級クロール(出海)
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00				9:00
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)			9:30
10:00		10:00~10:45 メガダンス(中村)		10:00
10:30	10:15~11:00 ZUMBA(野村)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:00		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	11:00
11:30	11:30~12:15 オリジナルエアロ(中村)			11:30
12:00				12:00
12:30				12:30
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)	13:00
13:30				13:30
14:00	14:30~15:15 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)	14:00
14:30				14:30
15:00			子ども スイミング 15:00~18:15	15:00
15:30				15:30
16:00			子ども 体育スクール 16:00~19:15	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	19:15~20:00 ポテアタック(栗田)	19:30~20:15 オキシジェン(宮尾)	20:00~20:30 アクアピクス(教月)	19:30
20:00				20:00
20:30	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 (日野)	20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30

時間	金曜日		
	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(白石)		
10:00		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	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)		
11:00		11:30~12:15 ピラティス(川村)	11:00~11:30 初級クロール(堀内)
11:30	11:15~12:00 かんたんエアロ(森岡)		
12:00			
12:30	12:30~13:15 グループグループ(森岡)		13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)
13:00		13:30~14:15 オキシジェン(宮尾)	14:00~14:30 はじめてクロール(川連)
13:30	13:45~14:30 かんたんステップ(福垣)		
14:00			
14:30	15:00~15:45 かんたん編付エアロ(栗田)	15:00~15:45 バレエ(阿部)	子ども 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
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15~20:00 グループパワー(宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP(佐野)	
20:00			
20:30	20:30~21:15 ユーバウンド(彦部)	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)
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			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(西尾)		
10:00		10:00~10:45 リトモス(佐川)	
10:30	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ(森岡)		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)		
12:00			12:00~12:30 アクアピクス(小中)
12:30			
13:00	12:45~13:30 ZUMBA(藤井)		
13:30			
14:00	14:00~14:45 ヒーリングヨガ(廣江)		
14:30		子ども 体育スクール 11:15~19:15	
15:00	15:15~16:00 HIPHOP(岡谷)		子ども 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
15:30			
16:00	16:30~17:15 ポテアタック(栗田)		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30	19:15~20:00 ポテアタック(金谷)		
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00		子ども 体育スクール 9:15~11:30		10:00
10:30			子ども 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	10:30
11:00	11:00~11:45 メガダンス(石原)			11:00
11:30				11:30
12:00		12:00~12:45 ZUMBA(野村)		12:00
12:30	12:15~13:00 オキシジェン(澤近)			12:30
13:00		13:15~14:00 自力整体(森岡)		13:00
13:30	13:30~14:15 グループパワー(小倉)			13:30
14:00		14:30~15:15 ワインヤサヨガ(杉山)	14:15~14:45 初級クロール(山崎)	14:00
14:30	14:45~15:30 ポテコンバット(彦部)		15:00~15:30 アクアピクス(宮尾)	14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	16:00~16:30 ユーバウンド(教月)			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30

第2プールは常時
ご利用できます