

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	9:20~9:40 おはようストレッチ(井出)		9:30~10:00 はじめてクロール(堀内)	9:20~9:40 おはようストレッチ(奥野)			9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)			9:30
10:00	10:00~10:30 バランスルーニング(渡部)	10:15~11:00 ZUMBA(伊藤)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:15~11:00 かんたんダンスエアロ(森岡)	10:00~10:45 ZUMBA(野村)	10:15~10:45 アクアウォーキング(白野)	10:15~11:00 骨盤エクササイズ(松本)	10:00~10:45 メガダンス(中村)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:00
11:00	11:15~12:00 自力整体(森岡)	11:30~12:15 アクティブヨガ(中村)	※1.2コースのみ 使用します		11:15~12:00 オキシジェン(宮尾)	11:00~11:30 初級水泳(澤近)	11:30~12:15 かんたんステップ(中村)	11:15~11:45 ストレッチボール(川井)	※1.2コースのみ 使用します	11:00
12:00				11:45~12:15 はじめてエアロ(森岡)						12:00
13:00	13:15~13:45 ストレッチ(奥野)	12:45~13:30 かんたんエアロ(中村)		13:00~13:45 かんたんエアロ(宮尾)	13:15~14:00 はじめてヨガ(西岡)	13:30~14:00 アクアピクス(渡部)	13:00~13:45 ストレッチーズ(白石)	12:45~13:30 ZUMBA(石原)		13:00
14:00	14:15~15:00 ボディコンバット(渡部)	14:00~14:45 ピラティス(川村)	14:00~14:30 インナーボール(山崎)	14:15~15:00 グループパワー(宮尾)	14:30~15:00 はじめてエアロ(秋月)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)	14:15~14:45 ユーバウンド(秋月)	14:00~14:45 ハタヨガ(大西)	14:15~14:45 アクアピクス(西尾)	14:00
15:00		15:15~16:00 フラダンス(狩野)	子ども スイミング 15:00~18:15			7月 クロール 8月 水泳 9月 クロール				15:00
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15			子ども 体育スクール 16:00~18:15	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		子ども 体育スクール 16:00~18:15		16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00	19:15~20:00 オキシジェン(澤近)	19:30~20:15 メガダンス(中村)		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)		19:45~20:30 ストレッチーズ(白石)	19:30~20:15 ボディコンバット(栗田)		19:00
20:00	20:30~21:15 ユーバウンド(栗田)	20:45~21:30 ハタヨガ(杉山)	20:00~20:30 アクアピクス(白野)	20:30~21:15 グループパワー(福塚)	20:45~21:30 リトモス(佐川)	20:30~21:00 初級クロール(出海)		20:45~21:30 ボディアタック(金谷)	20:00~20:30 アクアピクス(秋月)	20:00
21:00			7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 平泳ぎ					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)	21:00
22:00										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	9:20~9:40 おはようストレッチ(白石)			9:20~9:40 おはようストレッチ(秋月)						9:30
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 初級水泳(堀内)	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)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します			子ども 体育スクール 9:15~11:30	10:00
11:00	11:15~12:00 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)	11:30~12:15 かんたんエアロ(佐川)				11:00~11:45 メガダンス(石原)	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	11:00
12:00	12:30~13:15 ウェーブリングヨガ(森岡)	12:45~13:30 かんたん横付エアロ(藤田)		12:45~13:30 ZUMBA(藤井)		12:00~12:30 アクアピクス(小中)		12:15~13:00 オキシジェン(澤近)	12:00~12:45 ZUMBA(野村)	12:00
13:00	13:45~14:30 かんたんステップ(藤田)	14:00~14:45 オキシジェン(宮尾)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)	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
14:00								14:45~15:30 ユーバウンド(秋月)	14:30~15:15 グインヤサヨガ(杉山)	14:00
15:00		15:15~16:00 ハルエ(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	15:15~16:00 HIP HOP(岡谷)	子ども 体育スクール 11:15~19:15	子ども 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			14:15~14:45 初級クロール(山崎)	15:00
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15		16:30~17:15 ボディアタック(栗田)					15:45~16:30 ボディコンバット(大野)	16:00
17:00										17:00
18:00										18:00
19:00	19:15~20:00 グループパワー(宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP(佐野)		19:15~20:00 ボディステップ(金谷)						19:00
20:00	20:30~21:15 ユーバウンド(渡部)	20:45~21:30 はじめてヨガ(森岡)	20:30~21:00 初級水泳(山崎)							20:00
21:00										21:00
22:00										22:00
23:00										23:00

第2プールは常時
ご利用できます