


時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
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)
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
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)	J ※1.2コースのみ使用します
12:00			
13:00	13:15~13:45 ストレッチ (渡部)	12:45~13:30 かんたんエアロ (中村)	
14:00	14:15~15:00 ボテイコンバット (渡部)	14:00~14:45 ピラティス (川村)	14:00~14:30 インナーバブル(山崎)
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
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	
17:00			
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)	
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(日野)
21:00			20:45~21:15 中級2泳法(日野)
22:00			7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 平泳ぎ

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(渡部)		
10:00	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(日野)
11:00		11:15~12:00 オキシジェン (宮尾)	11:00~11:30 初級水泳(澤近)
12:00	11:45~12:15 はじめてエアロ (森岡)		
13:00	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)
14:00	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)
15:00			7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 クロール
16:00		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
17:00			
18:00			
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)	
20:00	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)

時間	木曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)		
10:00	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
11:00	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)	J ※1.2コースのみ使用します
12:00			
13:00	13:00~13:45 ストレッチーズ (白石)	12:45~13:30 ZUMBA (石原)	
14:00	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)
15:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	子ども スイミング 15:00~18:15
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	19:45~20:30 ストレッチーズ (白石)	19:30~20:15 ボテイコンバット (栗田)	20:00~20:30 アクアピクス(秋月)
20:00	21:00~21:45 ZUMBA (藤井)	20:45~21:30 ボテイアタック (金谷)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (日野)

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	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 初級水泳(堀内)
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)
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)	
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			
15:00		15:15~16:00 ハリエ (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
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	
17:00			
18:00			
19:00	19:15~20:00 グループパワー (宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP (佐野)	
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)

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30	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)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00	11:30~12:15 かんたんエアロ (佐川)		
12:00	12:45~13:30 ZUMBA (藤井)		12:00~12:30 アクアピクス(小中)
13:00	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
14:00	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
15:00	16:30~17:15 ボテイアタック (栗田)		
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	19:15~20:00 ボテイステップ (金谷)		

時間	日曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:30			子ども 体育スクール 9:15~11:30
10:00			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	11:00~11:45 メガダンス (石原)		
12:00	12:15~13:00 オキシジェン (澤近)	12:00~12:45 ZUMBA (野村)	
13:00	13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:00 自力整体 (森岡)	
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)	14:15~14:45 初級クロール(山崎)
15:00		15:45~16:30 ボテイコンバット (大野)	15:00~15:30 アクアピクス(宮尾)
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00	第2プールは常時 ご利用できます		
22:00	 ザコナツクエルネスクラブ 朝生田		