

時間	月曜日		
	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(彦部)		
10:00~10:30	バランストレーニング(彦部)	10:15~11:00 ZUMBA(伊藤)	9:30~10:00 はじめてクロール(堀内)
11:15~12:00	自力整体(森岡)	11:30~12:15 アクティブヨガ(中村)	ベビー ※1~5コースのみ 使用します
13:15~13:45	ストレッチ(廣尾)	12:45~13:30 かんたんエアロ(中村)	J ※1,2コースのみ 使用します
14:15~15:00	ポテコン/バット(彦部)	14:00~14:45 ピラティス(川村)	14:00~14:30 インターバル(山崎)
15:15~16:00		15:15~16:00 フラダンス(狩野)	15:00~18:15 どもも スイミング
16:00~18:15		どもも 体育スクール	どもも 体育スクール
19:15~20:00	オキシジェノ(薄近)	19:30~20:15 メガダンス(中村)	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(白石)	20:45~21:15 中級2泳法(白野)
10月 11月 12月			バタフライ 平泳ぎ バタフライ

時間	水曜日		
	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(廣尾)		
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)
11:45~12:15	はじめてエアロ(森岡)	11:15~12:00 オキシジェノ(宮尾)	11:00~11:30 初級青泳ぎ(薄近)
13:15~14:00	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(彦部)
14:30~15:15	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)
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)	20:30~21:00 初級クロール(出海)
20:30~21:15	グループパワー(楠通)	20:45~21:30 リトモス(佐川)	
10月 11月 12月			青泳ぎ クロール 青泳ぎ

時間	木曜日			時間
	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(川井)			
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 ※1~5コースのみ 使用します	
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	
13:15~14:00	ストレッチーズ(白石)	12:45~13:30 ZUMBA(石原)	13:30~14:00 初級バタフライ(山崎)	
14:30~15:00	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)	
16:00~18:15		どもも 体育スクール	どもも スイミング	
19:45~20:30	ストレッチーズ(白石)	19:30~20:15 ポテコン/バット(栗田)	20:00~20:30 アクアピクス(秋月)	
21:00~21:45	ZUMBA(藤井)	20:45~21:30 ポテコン/バット(金谷)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート(白野)	

時間	金曜日		
	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)		
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)
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)
12:30~13:15	ウェーブリングヨガ(森岡)	12:45~13:30 かんたん横付エアロ(栗田)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)
13:45~14:30	かんたんステップ(栗田)	14:00~14:45 オキシジェノ(宮尾)	14:15~14:45 はじめてクロール(川連)
15:15~16:00	パ/エ(阿部)	15:15~16:00	どもも スイミング
16:00~18:15	どもも 体育スクール	どもも 体育スクール	どもも 体育スクール
19:15~20:00	グループパワー(宮尾)	19:30~20:15 HIPHOP(佐野)	20:30~21:00 初級平泳ぎ(山崎)
20:30~21:15	ユー/バウンド(彦部)	20:45~21:30 はじめてヨガ(森岡)	

時間	土曜日		
	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(秋月)		
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 ※1~5コースのみ 使用します
11:30~12:15	かんたんエアロ(佐川)		12:00~12:30 アクアピクス(小中)
12:45~13:30	ZUMBA(藤井)		どもも スイミング
14:00~14:45	ヒーリングヨガ(廣江)		どもも スイミング
15:15~16:00	HIP HOP(岡谷)		どもも スイミング
16:30~17:15	ポテコン/バット(栗田)		どもも スイミング
19:15~20:00	ポテコン/バット(金谷)		

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:15~11:30		どもも 体育スクール	どもも スイミング	
11:00~11:45	メガダンス(石原)	12:00~12:45 ZUMBA(野村)	9:15~13:30 ※10:30~13:30 ※1~5コースのみ 使用します	
12:15~13:00	オキシジェノ(薄近)	13:15~14:00 自力整体(森岡)		
13:30~14:15	グループパワー(小倉)	14:30~15:15 ヴィンヤサヨガ(杉山)	14:15~14:45 初級クロール(山崎)	
14:45~15:30	ユー/バウンド(秋月)	15:45~16:30 ポテコン/バット(大野)	15:00~15:30 アクアピクス(宮尾)	
第2プールは常時ご利用できます				