

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										
9:30	9:30~9:40 おはようストレッチ(渡部)		9:30~10:00 はじめて青泳ぎ(堀内)	9:30~9:40 おはようストレッチ(奥澤)			9:30~9:40 おはようストレッチ(川井)			
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	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)	10:15~11:00 かんたんステップ (中村)	10:00~10:45 骨盤体操 (松本)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	
11:00	11:15~12:00 アクティブヨガ (中村)	11:30~12:15 自力整体 (森岡)		11:30~12:00 はじめてエアロ(森岡)	11:15~12:00 オキシジェノ (澤近)	11:00~11:30 はじめてクロール(渡部)	11:30~12:15 アースヨガ (長尾)	11:15~12:00 かんたんエアロ (中村)		
13:00	13:15~14:00 アースヨガ (長尾)	12:45~13:30 メガダンス (中村)	13:15~13:45 インターバル(山崎)	13:15~14:00 グループパワー (細塩)	13:15~14:00 はじめてヨガ (西岡)	13:30~14:00 アクアピクス(湯山)	13:15~14:00 ユーバウンド (秋月)	12:45~13:30 ZUMBA (石原)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)	
14:00	14:30~15:15 ピラティス (川村)	14:15~15:00 かんたんエアロ (秋月)	14:15~14:45 アクアピクス(小中)	14:30~15:15 ポテコンバット (渡部)	14:30~15:15 フラダンス (狩野)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)	14:30~15:00 はじめてエアロ(秋月)	14:15~15:00 ハタヨガ (大西)	14:00~14:30 初級平泳ぎ(山崎)	
16:00		こども 体育スクール 16:00~18:15	こども スイミング 15:00~18:15		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		こども 体育スクール 16:00~19:15	こども スイミング 15:00~18:15	
19:00	19:15~20:00 アースヨガ (川井)	19:30~20:15 メガダンス (中村)	20:00~20:30 アクアピクス(吉平)	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 ユーバウンド (栗田)	19:30~20:15 ストレッチーズ (吉住)	20:00~20:30 アクアピクス(秋月)	
20:00	20:30~21:15 グループパワー (小倉)	20:45~21:30 ポテコンバット (栗田)	20:45~21:15 初級クロール(金子)	20:30~21:15 ユーバウンド (渡部)	20:45~21:30 リトモス (佐川)	20:30~21:00 初級青泳ぎ(出海)	21:00~21:45 ZUMBA (藤井)	20:45~21:30 ポテコンバット (金谷)	20:45~21:30 マスタースイム ※スタート (日野)	

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										
9:30	9:30~9:40 おはようストレッチ(吉住)			9:30~9:40 おはようストレッチ(井出)						
10:00	10:15~10:45 はじめてステップ(佐川)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ(吉住)	10:15~10:45 はじめてパタフライ(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 ※1~5コースのみ 使用します	11:00~11:45 メガダンス (石原)	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	
11:00	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)	12:15~12:45 アクアピクス(日野)		12:00~12:45 ZUMBA (野村)			
12:00	12:30~13:15 ウェーブリングヨガ (森岡)	12:45~13:30 かんたんダンスエアロ (栗田)	13:15~13:45 アクアピクス(渡部)	12:45~13:30 ZUMBA (藤井)		13:15~14:00 自力整体 (森岡)	14:15~14:45 初級クロール(日野)			
13:00	13:45~14:30 かんたんステップ (栗田)	14:00~14:45 アースヨガ (川井)	14:15~14:45 はじめてクロール(川連)	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)	こども 体育スクール 11:15~19:15	14:45~15:30 ユーバウンド (渡部)	15:00~15:30 アクアピクス(西尾)			
14:00	15:00~16:00 有料レッスン リトモス (中村)	15:15~16:00 バレエ (阿部)	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	15:15~16:00 HIP HOP (栗谷)		16:30~17:15 ポテコンバット (栗田)	15:45~16:30 ポテコンバット (大野)			
16:00		こども 体育スクール 16:00~18:15		18:00~19:00 有料レッスン ポテコンバット (金谷)						
19:00	19:15~20:00 オキシジェノ (澤近)	19:30~20:15 HIP HOP (佐野)	20:30~21:00 中級2泳法(山崎)	19:30~20:15 ポテコンバット (金谷)						
20:00	20:30~21:15 かんたんダンスエアロ (森岡)	20:45~21:30 アースヨガ (川井)	4月 バタフライ 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ							

第2プールは常時  
ご利用できます