

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00	9:20~9:40 おはようストレッチ(萩山)		9:30~10:00 はじめて青泳ぎ(堀内)
10:00	10:15~10:45 はじめてエアロ(秋月)	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 アクティブヨガ(中村)	11:30~12:15 自力整体(森岡)	
12:00		12:45~13:30 メガダンス(中村)	
13:00	13:15~14:00 アースヨガ(長尾)		13:15~13:45 インターバル(山崎)
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)
15:00			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 アクアピクス(吉平)
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)
21:00			
22:00			
23:00			

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)		
10:00	10:15~11:00 ウェーブヨガ(森岡)	10:00~10:45 ZUMBA(野村)	10:15~10:45 アクアピクス(日野)
11:00	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ(森岡)	11:15~12:00 オキシジェン(澤近)	11:00~11:30 はじめてクロール(渡邊)
12:00			12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ(日野)
13:00	13:15~14:00 ポテコン/バット(渡部)	13:15~14:00 はじめてヨガ(西岡)	13:30~14:00 アクアピクス(西尾)
14:00	14:30~15:15 オキシジェン(吉平)	14:30~15:15 フラダンス(野郷)	14:15~14:45 中級2泳法(出海)
15:00			7月 クロール 8月 青泳ぎ 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 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			
22:00			
23:00			

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00	9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)			9:00
10:00	10:15~11:00 かんたんステップ(中村)	10:00~10:45 得意整体(松本)	ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:00
11:00	11:30~12:15 アースヨガ(長尾)	11:15~12:00 かんたんエアロ(中村)		11:00
12:00				12:00
13:00	13:15~14:00 グループパワー(福道)	12:45~13:30 ZUMBA(石原)	13:15~13:45 アクアウォーキング(川井)	13:00
14:00	14:30~15:00 ユー/バウンド(秋月)	14:15~15:00 ハタヨガ(大西)	14:00~14:30 初級平泳ぎ(山崎)	14:00
15:00			子ども スイミング 15:00~18:15	15:00
16:00		子ども 体育スクール 16:00~19:15		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00	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)	19:00
20:00	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(日野)	20:00
21:00				21:00
22:00				22:00
23:00				23:00

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00	9:20~9:40 おはようストレッチ(吉住)		
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 はじめてバタフライ(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	12:30~13:00 はじめてエアロ(森岡)	12:45~13:30 かんたん兼付エアロ(栗田)	12:15~13:00 有料レッスン クロール・青泳ぎ(山崎)
13:00	13:45~14:30 かんたんステップ(栗田)		13:15~13:45 アクアピクス(渡部)
14:00	15:00~16:00 有料レッスン リトモス(中村)	15:15~16:00 /リエ(阿部)	14:00~14:45 アースヨガ(川井)
15:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	14:15~14:45 はじめてクロール(川道)
16:00		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	
17:00			
18:00			
19:00	19:15~20:00 オキシジェン(吉平)	19:30~20:15 HIP HOP(佐野)	
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)	20:30~21:00 中級2泳法(山崎)
21:00			7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 平泳ぎ
22:00			
23:00			

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00	9:20~9:40 おはようストレッチ(井出)		
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 ※1~5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)		12:15~12:45 アクアピクス(浦山)
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 ポテコン/バット(栗田)		
16:00	18:00~19:00 有料レッスン ポテコン/バット(金谷)		
17:00	19:30~20:15 ポテコン/バット(金谷)		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00			子ども 体育スクール 9:15~11:30	9:00
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	10:00
11:00	11:00~11:45 メガダンス(石原)			11:00
12:00	12:15~13:00 オキシジェン(澤近)	12:00~12:45 ZUMBA(野村)		12:00
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)		13:00
14:00	14:45~15:30 ユー/バウンド(渡部)	14:30~15:15 ハタヨガ(吉住)	14:15~14:45 初級クロール(日野)	14:00
15:00		15:45~16:30 ポテコン/バット(大野)	15:00~15:30 アクアピクス(西尾)	15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00				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