2022. 10月～

月曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:50 ストレッチポール(原)		
10:10～10:55 ハタヨガ (森岡恵)		10:30～11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15～11:45 はじめてエアロ (川村)		
12:30～13:00 アディダスジム＆ラン (大串)		12:20～12:50 アクアビクス (川村)
13:20～14:05 太極扇 (盛實)		13:30～14:00 流水 (濱岡)
14:25～15:10 ボディ コンディショニング (松本)		14:15～14:45 初級クロール (出海)
こども 体育スクール 16:30～18:30		こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)
		チャレンジスイミング 18:30～19:30 (1・2コース)
19:00～19:45 ビラティス (川村)	1週目 背泳ぎ 2週目 クロール 3種目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 おまかせ	19:45～20:05 はじめてクロール(川連)
20:00～20:45 ズンバ (和気)		20:15～20:45 初級4泳法(川連)
21:00～21:45 グループファイト (横川)		21:00～22:00 フィン使用 (1・2コース)

水曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:40 ラジオ体操(青野)		9:45～11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
10:10～10:40 はじめてステップ (佐川)		
抽選 11:00～11:45 リトモス (佐川)	11:20～12:05 ベビー 体操教室	11:30～12:00 流水 (金子)
12:30～13:15 PHIピラティス (國廣)		
13:35～14:05 ズンバ ゴールド (徳森)		13:30～14:00 アクアヌードル (嶋本)
14:25～15:10 フラダンス (川野)		14:15～14:45 初級背泳ぎ (金子)
こども 体育スクール 16:30～18:30		こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)
		選手育成選抜 スイミング 18:30～19:30 (全コース)
19:00～19:45 フラダンス (川野)		選手 19:30～20:00 (1～4コース)
20:00～20:45 かんたんエアロ (森岡)		20:30～21:15 ロングスイム (白石)
21:00～21:45 かんたんHIPHOP (森岡)		

木曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:50 おはようストレッチ(出海)		
10:10～10:55 オキシジェノ (栗田)		10:30～11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15～12:00 かんたんステップ (佐川)		
12:30～13:15 ハタヨガ (須賀)		12:30～13:00 中級クロール (濱岡)
13:35～14:05 ボディシェイプ (原)		13:30～14:00 腰痛水泳 (出海)
14:25～15:10 かんたんダンスエアロ (森岡)		14:15～14:45 フィン使用 (1・2コース)
こども 体育スクール 16:30～18:30		こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)
		選手育成選抜 スイミング 18:30～19:30 (全コース)
19:00～19:45 ハタヨガ (高本)		選手 19:30～20:00 (1～4コース)
抽選 20:00～20:45 リトモス (佐川)		20:25～20:45 アクアウォーキング(秀野)
21:00～21:45 オキシジェノ (澤近)		20:45～21:30 有料レッスン 「ポイントアドバイス」 (白石)

金曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:40 ラジオ体操(原)		
10:00～10:30 ズンバ ゴールド (野村)		9:45～10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)
10:50～11:20 グループパワー (大串)	11:15～12:00 ベビー 体操教室	11:00～11:45 マスターズ ※スタート含む (川連)
11:40～12:00 ストレッチポール(原)		
12:30～13:15 フィギュア8 (澤近)		12:00～12:45 有料レッスン 「基本泳法」 (濱岡)
抽選 13:35～14:20 ズンバ (伊藤)		13:10～13:40 初級クロール (嶋本)
14:40～15:25 オキシジェノ (大串)		14:00～14:30 アクアビクス (小中)
こども 体育スクール 16:30～18:30		こども スイミング 15:00～16:00 (1～4コース) 16:00～18:30 (全コース)
		選手育成選抜 スイミング 18:30～19:30 (全コース)
19:00～19:45 ユーバウンド (栗田)		選手 19:30～20:00 (1～4コース)
20:00～20:45 オキシジェノ (酒井)		20:30～21:15 マスターズ (白石)
21:00～21:45 グループパワー (横川)		

土曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
9:30～9:50 おはようストレッチ(大串)		
10:10～10:55 ボディ コンディショニング (松本)		10:30～11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15～12:00 ユーバウンド (袋瀬)	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	11:40～12:10 初級2泳法 (濱岡)
12:30～13:15 グループファイト (横川)		12:20～12:50 アクアビクス (袋瀬)
13:35～14:05 バランストレーニング (佐川)		こども スイミング 13:00～18:30 (全コース)
抽選 14:25～15:10 リトモス (佐川)		
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		選抜スイミング 18:30～19:30 (1～3コース)
19:00～19:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
		19:45～20:15 フィン使用 (1・2コース)

日曜日

スタジオ1	スタジオ2	プール
		こども スイミング 9:40～12:00 (1～4コース) 12:00～13:00 (1～3コース)
10:30～11:15 自力整体 (森岡 恭)		
11:45～12:30 ズンバ (田中)		
13:00～13:45 オキシジェノ (酒井)	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 クロール	13:30～14:00 はじめて2泳法 (川連)
14:15～15:00 グループパワー (横川)		14:15～14:45 腰痛水泳 (出海)
		15:00～16:00 フィン使用 (1・2コース)