

時間	9/21(月)				9/22(火)				9/23(水)				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30													9:30
10:00													10:00
30													30
10:30~11:00	10:30~11:00 はじめてラテンエアロ (山家)	10:30~11:00 アロマフットセラピー (白萩)	10:40~11:10 アクアZUMBA (玉木)		10:30~11:00 はじめてエアロ (亀岡)	10:30~11:15 ハタヨガ (植松)			10:30~11:15 自力整体 (岡淵)	10:30~11:00 ストレッチポール			30
11:00													11:00
30													30
11:15~12:00	11:15~12:00 かんたんステップ (白萩)	11:15~11:45 ウェーブストレッチ (山家)	11:20~11:50 中級4泳法 (佐野)	3週目 平泳ぎ	11:00~11:30 アクアピクス (佐野)				11:30~12:00 はじめてステップ (安本)	11:20~11:50 ボルドブラ (亀岡)		11:00~11:30 わいわいウォーキング (安藤)	30
11:30~12:15					11:30~12:15 ピラティス (亀岡)	11:30~12:15 バレトン (神高)							30
12:00													12:00
30													30
12:15~13:00	12:15~13:00 ピラティス (亀岡)				12:30~12:45 プカプカしよう				12:15~13:00 リトモス (佐川)			12:15~12:30 プカプカしよう	30
12:30~13:15					12:30~13:15 グループグルーヴ (木村)	12:30~13:00 ひめトレ (亀岡)	12:30~12:50 流水で泳ごう【逆行】						30
13:00													13:00
30													30
13:15~14:00	13:15~14:00 かんたんエアロ (永峰)	13:15~14:00 バレトン (神高)	13:15~13:45 アクアピクス (佐野)		13:30~14:00 はじめてステップ (白萩)				13:00~13:30 ストレッチ	13:00~13:30 初級クロール (出海)			30
14:00													14:00
30													30
14:15~15:00	14:15~15:00 ZUMBA (玉木)		14:00~14:30 はじめて2泳法 (出海)	3週目 背泳ぎ	14:10~14:55 フットセラピー (白萩)			14:00~14:30 アクアピクス (山田寛)	13:45~14:15 しっかり泳ごう (出海)	14:30~15:00 アクアジョリー (大垣)			30
14:15~15:00									14:15~15:00 ピラティス (片山)	14:30~15:00 バランストレーニング (佐川)			30
15:00													15:00
30													30
15:15~16:00	15:15~16:00 チャレンジステップ (織田)	15:15~16:00 自力整体 (片山)			15:00~15:30 わいわいウォーキング (安藤)	15:15~16:00 リトモス (竹内)	15:00~15:45 コリオスパイラル (松本)	15:00~15:45 マスターズスイム (佐野)	15:15~16:00 かんたんステップ (佐川)	15:15~16:00 ジャズダンス (片山)			30
16:00													16:00
30													30
16:15~16:45					16:15~16:45 ストレッチ								30
17:00													17:00
30													30
17:00~17:15									17:00~17:15 プカプカしよう				30
18:00													18:00
30													30
16:00~18:00					16:00~18:00 スタジオ開放 (卓球)								30