

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(吉住)		9:30~10:00 アクアピクス(瀧山)
10:00		10:00~10:45 ZUMBA (伊藤)	
10:30	10:15~10:45 はじめてエアロ (木下)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します
11:00		11:00~11:45 アクティボヨガ (中村)	
11:30	11:15~12:00 自力整体 (森岡)		
12:00		12:15~13:00 メガダンス (中村)	12:15~13:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (堀内)
13:00		13:15~14:00 ボテコンバット (渡部)	
13:30	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		14:15~15:00 かんたんエアロ (佐川)	14:15~14:45 アクアピクス(川井)
14:30	14:15~15:00 ピラティス (川村)		
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			子ども 体育スクール 16:00~18:15
18:00			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
19:00		19:15~20:00 メガダンス (中村)	
19:30	19:15~20:00 オキシジェン (瀧近)		
20:00		20:00~20:30 アクアピクス(西原)	
20:30	20:15~21:00 アースヨガ (川井)	20:15~21:00 ボテコンバット (栗田)	20:45~21:15 初級クロール(金子)
21:00			
21:30	21:15~22:00 ユーバウンド (栗田)		

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(小林)		
10:00		10:00~10:45 ZUMBA (野村)	10:15~10:45 アクアピクス(吉平)
10:30	10:15~10:45 バランストレーニング (長尾)		
11:00		11:00~11:45 オキシジェン (瀧近)	11:00~11:30 はじめてクロール(日野)
11:30	11:15~12:00 ウェーブヨガ (森岡)		
12:00		12:15~13:00 かんたんダンスエアロ (森岡)	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 ユーバウンド (渡部)	13:15~13:45 アクアピクス(西原)
13:30	13:15~14:00 アースヨガ (長尾)		
14:00		14:15~15:00 オキシジェン (吉平)	14:15~14:45 初級クロール(堀内)
14:30	14:15~15:00 ピラティス (川村)	14:30~15:15 フラダンス (狩野)	
15:00			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
16:00		子ども 体育スクール 16:00~18:15	
17:00			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
18:00			
19:00		19:15~20:00 ZUMBA (和家)	
19:30	19:15~20:00 オキシジェン (瀧近)	19:30~20:15 オリジナルエアロ (中村)	
20:00			
20:30	20:15~21:00 アースヨガ (川井)	20:15~21:00 ボテコンバット (栗田)	20:30~21:00 アクアピクス(西尾)
21:00		20:45~21:30 リトモス (佐川)	

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00				9:00
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(吉平)			9:30
10:00		10:00~10:45 ハタヨガ (小林)		10:00
10:30	10:15~11:00 かんたんステップ (中村)		ベビー ※1~4コースのみ 使用します	10:30
11:00		11:15~12:00 かんたんエアロ (中村)		11:00
11:30	11:15~11:45 ウェーブストレッチ (吉住)			11:30
12:00		12:15~13:00 ZUMBA (石原)		12:00
13:00		13:15~13:45 バランストレーニング (日野)	13:15~13:45 アクアピクス(小中)	13:00
13:30	13:15~14:00 グループパワー (福達)			13:30
14:00		14:15~15:00 ハタヨガ (吉住)	14:15~14:45 中級2泳法(山崎)	14:00
14:30	14:15~14:45 はじめてエアロ (木下)			14:30
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			子ども スイミング 15:00~18:15	17:00
18:00				18:00
19:00		19:15~20:00 ユーバウンド (栗田)		19:00
19:30	19:15~20:00 オキシジェン (瀧近)	19:30~20:15 ストレッチーズ (吉住)	20:00~20:30 アクアピクス(日野)	19:30
20:00		20:30~21:15 ボテコンバット (金谷)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (日野)	20:00
20:30	20:15~21:00 はじめてエアロ (木下)			20:30
21:00				21:00
21:30	21:20~22:05 ZUMBA (栗田)			21:30

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(長尾)		
10:00		10:00~10:45 アースヨガ (長尾)	10:15~10:45 はじめてバタフライ(堀内)
10:30	10:15~10:45 はじめてステップ (佐川)		
11:00		11:00~11:45 かんたんエアロ (森岡)	11:00~11:30 初級クロール(堀内)
11:30	11:15~12:00 ピラティス (川村)		
12:00		12:15~13:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (山崎)	12:15~13:00 アクアピクス(渡部)
13:00	12:15~13:00 かんたんステップ (瀧田)		
13:30		13:15~14:00 かんたんステップエアロ (瀧田)	13:15~13:45 アクアピクス(渡部)
14:00	13:15~14:00 ストレッチーズ (吉住)		
14:30		14:15~15:00 アースヨガ (川井)	14:15~14:45 初級背泳ぎ(川達)
15:00	14:15~15:15 有料レッスン リトモス (中村)	15:15~16:00 バレエ (阿部)	
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	19:15~20:00 ボテコンバット (金谷)	19:30~20:15 オキシジェン (吉平)	20:30~21:00 中級2泳法(山崎)
20:00			
20:30	20:15~21:05 かんたんダンスエアロ (森岡)	20:30~21:15 HIP HOP (佐野)	
21:00			
21:30	21:30~22:15 有料レッスン 上達HIPHOP (佐野)		4月 ナタフライ 5月 平泳ぎ 6月 バタフライ

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:00			
9:30	9:20~9:40 おはようストレッチ(川井)		9:30~10:00 アクアピクス(西尾)
10:00		10:00~10:45 リトモス (佐川)	
10:30	10:15~11:00 かんたんエアロ (森岡)		ベビー ※1~5コースのみ 使用します
11:00			
11:30	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)		
12:00		12:15~12:45 アクアピクス(山崎)	
12:30	12:45~13:30 ZUMBA (栗田)		
13:00			
13:30	14:00~14:45 ヒーリングヨガ (廣江)		
14:00		子ども 体育スクール 11:15~19:15	
14:30	15:15~16:00 HIP HOP (阿部)		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			
15:30	16:30~17:15 ボテコンバット (栗田)		
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	18:00~19:00 有料レッスン ボテコンバット (金谷)		
18:30			
19:00			
19:30	19:30~20:15 ユーバウンド (渡部)		

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00		子ども 体育スクール 9:15~11:30		10:00
10:30			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	10:30
11:00	11:00~11:45 メガダンス (石原)			11:00
11:30				11:30
12:00		12:00~12:45 ZUMBA (野村)		12:00
12:30	12:15~13:00 オキシジェン (瀧近)			12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:15 グループパワー (小倉)	13:15~14:00 自力整体 (森岡)		13:30
14:00				14:00
14:30		14:30~15:15 ハタヨガ (吉住)	14:15~14:45 アクアピクス(西原)	14:30
15:00	14:45~15:30 ユーバウンド (渡部)		15:00~15:30 初級クロール(日野)	15:00
15:30		15:45~16:30 ボテコンバット (大野)		15:30
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