


時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:20-9:40	おはようストレッチ(真尾)		9:30-10:00 アクアピクス(瀧山)
10:15-10:45	はじめてエアロ(木下)	10:00-10:45 ZUMBA(伊藤)	ベビー ※1-4コースのみ 使用します
11:15-12:00	自力整体(森岡)	11:00-11:45 アクティヨガ(中村)	
12:15-13:00		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)
13:15-14:00	アースヨガ(真尾)	13:15-14:00 ポテコン/バト(渡部)	13:15-13:45 インターバル(山崎)
14:15-15:00	ピラティス(川村)	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)
16:00-18:15	子ども 体育スクール	子ども 体育スクール 16:00-18:15	子ども スイミング 15:00-18:15
19:15-20:00	オキシジェン(瀧近)	19:15-20:00 メガダンス(中村)	
20:15-21:00	アースヨガ(川井)	20:15-21:00 ポテコン/バト(栗田)	20:00-20:30 アクアピクス(西原)
21:15-22:00	ユーバウンド(栗田)		20:45-21:15 初級クロール(金子)

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:20-9:40	おはようストレッチ(渡部)		
10:15-10:45	バランスルーニング(白野)	10:00-10:45 ZUMBA(野村)	10:15-10:45 アクアピクス(吉平)
11:15-12:00	ウェーブルヨガ(森岡)	11:00-11:45 オキシジェン(瀧近)	11:00-11:30 はじめてクロール(白野)
12:15-13:00		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(白野)
13:15-14:00	ユーバウンド(渡部)	13:15-14:00 はじめてヨガ(西原)	13:15-13:45 アクアウォーキング(西原)
14:15-15:00	オキシジェン(吉平)	14:30-15:15 フラダンス(狩野)	14:15-14:45 初級クロール(堀内)
16:00-19:15	子ども 体育スクール	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
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)	
20:30-21:15	グループパワー(藤通)	20:45-21:30 リトモス(佐川)	20:30-21:00 アクアピクス(西尾)

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	
9:20-9:40	おはようストレッチ(小林)			9:20
10:15-11:00	かんたんステップ(中村)	10:00-10:45 ハタヨガ(小林)	ベビー ※1-4コースのみ 使用します	10:00
11:15-11:45	ウェーブストレッチ(吉住)	11:15-12:00 かんたんエアロ(中村)		11:00
12:15-13:00		12:15-13:00 ZUMBA(石原)		12:00
13:15-14:00	グループパワー(白野)	13:15-13:45 バランスルーニング(真尾)	13:15-13:45 アクアピクス(小中)	13:00
14:15-14:45	はじめてエアロ(木下)	14:15-15:00 ハタヨガ(吉住)	14:15-14:45 中級2泳法(山崎)	14:00
16:00-19:15	子ども 体育スクール	子ども 体育スクール 16:00-19:15	子ども スイミング 15:00-18:15	16:00
19:15-20:00	ユーバウンド(吉平)	19:30-20:15 ストレッチーズ(吉住)		19:00
20:20-20:50	はじめてエアロ(木下)	20:30-21:15 ポテコン/バト(金谷)	20:00-20:30 アクアピクス(白野)	20:00
21:20-22:05			20:45-21:30 マスターズスイム ※スタート (白野)	21:00

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:20-9:40	おはようストレッチ(吉住)		
10:15-10:45	はじめてステップ(佐川)	10:00-10:45 アースヨガ(真尾)	10:15-10:45 はじめてバタフライ(堀内)
11:15-12:00	ピラティス(川村)	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)
12:15-13:00	かんたんステップ(栗田)		12:15-13:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ(山崎)
13:15-14:00	ストレッチーズ(吉住)	13:15-14:00 かんたん横付エアロ(栗田)	13:15-13:45 アクアピクス(渡部)
14:15-15:15	有料レッスン リトモス(中村)	14:15-15:00 ハタヨガ(小林)	14:15-14:45 初級背泳ぎ(川連)
15:15-16:00	ハルエ(阿部)		
16:00-18:15	子ども 体育スクール	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
19:15-20:00	ポテコン/バト(金谷)	19:30-20:15 オキシジェン(吉平)	
20:20-21:05	かんたんダンスエアロ(森岡)	20:30-21:15 HIP HOP(佐野)	20:30-21:00 中級2泳法(山崎)
21:30-22:15	有料レッスン 上級HIPHOP(佐野)		7月 平泳ぎ 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール1
9:20-9:40	おはようストレッチ(吉平)		9:30-10:00 アクアピクス(川井)
10:15-11:00	かんたんエアロ(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
11:30-12:15	かんたんダンスエアロ(森岡)		
12:45-13:30	ZUMBA(栗田)		12:15-12:45 アクアピクス(山崎)
14:00-14:45	ヒーリングヨガ(廣江)		
15:15-16:00	HIP HOP(阿部)		
16:30-17:15	ポテコン/バト(栗田)		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
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	
9:20-11:30		子ども 体育スクール 9:15-11:30	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	9:20
11:00-11:45	メガダンス(石原)			11:00
12:15-13:00	オキシジェン(瀧近)	12:00-12:45 ZUMBA(野村)		12:00
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
14:45-15:30	ユーバウンド(吉平)	14:30-15:15 ハタヨガ(吉住)	14:15-14:45 アクアピクス(西原)	14:00
		15:45-16:30 ポテコン/バト(大野)	15:00-15:30 初級クロール(白野)	15:00
第2プールは常時 ご利用できます				19:00
				22:00