

時間	月曜日			水曜日			木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	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(長尾)		9:30~10:00 アクアピクス(KEITA)	9:20~9:40 おはようストレッチ(吉住)				9:20~9:40 おはようストレッチ(木下)		9:30
10:00		10:00~10:45 ZUMBA (KANAKO)		10:00~10:45 アースヨガ (長尾)	10:00~10:45 ZUMBA (KOZUE)	10:15~10:45 アクアピクス(西尾)	10:15~11:00 チャレンジステップ (HIROKO)	10:15~10:45 ウェーブストレッチ (吉住)		10:00
11:00	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
11:30	11:15~12:00 自力整体 (森岡)	11:00~11:45 チャレンジエアロ (HIROKO)		11:00~11:45 オキシジェン (澤近)	11:15~12:00 ウェーブリングヨガ (森岡)	11:00~11:30 初級クロール(忍)	11:15~12:00 アクティブヨガ (HIROKO)	11:15~12:00 かんたんダンスエアロ (SAYURI)		11:30
12:00										12:00
12:30		12:15~13:00 メガダンス (HIROKO)			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 クロール・背泳ぎ (ITSUKI)	12:15~13:00 有料レッスン ヒルビースワーク (HIROKO)	12:15~13:00 ZUMBA (石原)	12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (MIDORI)	12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:00 かんたんダンスエアロ (SAYURI)	13:15~14:00 アースヨガ (長尾)	13:15~13:45 インターバル(MIDORI)	13:15~14:00 ユーバウンド (KEITA)	13:15~14:00 はじめてヨガ (まさみ)	13:15~13:45 アクアピクス(ITSUKI)	13:15~14:00 グループパワー (ITSUKI)	13:15~13:45 バランストレーニング (長尾)	13:15~13:45 中級2泳法(MIDORI)	13:30
14:00										14:00
14:30	14:15~14:45 はじめてエアロ (西原)	14:15~15:00 ボディコンバット (GAO)	14:15~14:45 アクアピクス (CHIEMI)	14:15~15:00 オキシジェン (AYANE)	14:15~15:00 チャレンジエアロ (木下)	14:15~14:45 はじめてクロール(下谷)	14:15~15:00 ハタヨガ (吉住)	14:15~15:00 メガダンス (HIRO)	4月 背泳ぎ 5月 クロール 6月 背泳ぎ 14:15~14:45 アクアピクス(西尾)	14:30
15:00										15:00
15:30	15:15~16:00 ヒラティス (川村)			15:15~16:00 フラダンス (狩郷)						15:30
16:00			こども スイミング 15:00~18:15							16:00
17:00		こども 体育スクール 16:00~19:15			こども 体育スクール 15:00~19:15			こども 体育スクール 15:00~19:15		17:00
18:00										18:00
19:00										19:00
19:30	19:15~20:00 マットサイエンス (YUMI)	19:30~20:15 ZUMBA (KOZUE)	19:15~20:00 有料レッスン クロール・背泳ぎ (MIDORI)	19:30~20:00 はじめてステップ (HIRO)	19:30~20:15 オリジナルエアロ ~HIROKO Style~		19:15~20:00 ユーバウンド (KEITA)	19:30~20:15 オキシジェン (澤近)		19:30
20:00						20:00~20:30 アクアピクス(AYANE)			20:00~20:30 アクアピクス(MIDORI)	20:00
20:30	20:20~21:05 メガダンス (HIROKO)	20:30~21:15 ボディコンバット (栗田)	20:30~21:00 アクアピクス(西原)	20:30~21:15 グループパワー (INA)	20:30~21:15 リトモス (HIRO)	20:45~21:15 初級クロール(下谷)	20:30~21:15 ヒラティス (澤近)	20:30~21:15 ボディコンバット (金谷)	20:45~21:30 マスターズスイム ※スタート (MIDORI)	20:30
21:00										21:00
21:30	21:30~22:15 ユーバウンド (栗田)	21:30~22:15 有料レッスン ヒルビースワーク (HIROKO)		21:30~22:15 ユーバウンド (AYANE)				21:30~22:15 ボディアタック (KEITA)		21:30
22:00										22:00
23:00										23:00

時間	金曜日			土曜日			日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1	スタジオ1	スタジオ2	プール1	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(吉住)			9:20~9:40 おはようストレッチ(西尾)		9:30~10:00 アクアピクス(西原)				9:30
10:00	10:15~10:45 はじめてステップ (HIRO)	10:00~10:45 ハタヨガ (吉住)	10:15~10:45 はじめてバタフライ(忍)	10:15~11:00 チャレンジエアロ (森岡)	10:00~10:45 リトモス (HIRO)					10:00
11:00										11:00
11:30	11:15~12:00 ヒラティス (川村)	11:00~11:45 チャレンジエアロ (森岡)	11:00~11:30 初級平泳ぎ(忍)	11:30~12:15 かんたんダンスエアロ (森岡)						11:30
12:00										12:00
12:30	12:15~13:00 チャレンジステップ (森岡)		12:15~13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (忍)	12:45~13:30 オキシジェン (栗田)		12:15~12:45 アクアピクス(ITSUKI)				12:30
13:00										13:00
13:30	13:15~14:00 ストレッチーズ (吉住)	13:15~14:00 オリジナルエアロ ~織田 Style~	13:15~13:45 アクアオーキング(西原)							13:30
14:00				14:00~14:45 ユーバウンド (YUUKI)						14:00
14:30	14:15~15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15~15:00 アースヨガ (西尾)	14:15~14:45 初級クロール(川連)							14:30
15:00		15:15~16:00 バレエ (阿部)		15:15~16:00 HIP HOP (阿部)						15:00
16:00			こども 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		こども 体育スクール 11:15~19:15					16:00
17:00										17:00
18:00		こども 体育スクール 16:00~19:15								18:00
19:00										19:00
19:30	19:15~20:00 HIPHOP (佐野)	19:30~20:15 アースヨガ (西尾)		19:30~20:15 ボディコンバット (KEITA)						19:30
20:00										20:00
20:30	20:15~21:00 有料レッスン 上達HIPHOP (佐野)	20:30~21:15 かんたんダンスエアロ (森岡)	20:30~21:00 フンポイントスイム (ITSUKI)							20:30
21:00		21:30~22:15 ZUMBA (YUMI)								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