

時間	月曜日			スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1				
9:00							9:00
30	9:20～9:40 おはようストレッチ(長尾)		9:30～10:00 アクアビクス(KEITA)	9:20～9:40 おはようストレッチ(廣田)			30
10:00		予約			予約		10:00
30	10:15～10:45 はじめてエアロ(木下)	10:00～10:45 ZUMBA (KANAKO)		10:00～10:45 アースヨガ (長尾)	10:00～10:45 ZUMBA (KOZUE)	10:30～11:00 初級クロール(忍)	30
11:00	予約	11:00～11:45 自力整体 (森岡)	ベビー ※1～4コースのみ 使用します	11:00～11:45 オキシジェン (澤近)	11:15～12:00 ウェープリングヨガ (森岡)	11:15～11:45 アクアビクス(廣田)	11:00
30	11:15～12:00 チャレンジステップ (HIROKO)						30
12:00		予約			予約		12:00
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)	30
13:00							13:00
30	13:15～13:45 はじめてエアロ (西原)	13:15～14:00 アースヨガ (長尾)	13:15～13:45 アクアビクス(駒井)	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 はじめてクロール (下谷)	30
14:00		予約					14:00
30	14:15～15:00 ストレッチーズ (吉住)	14:15～15:00 ボディコンバット (GAO)	14:15～14:45 インターバル (MIDORI)	14:15～15:00 オキシジェノ (AYANE)	14:15～15:00 チャレンジエアロ (駒井)	14:15～14:45 アクアビクス(CHIEMI)	30
15:00							15:00
30	15:15～16:00 ヒラティス (川村)			15:15～16:00 フラダンス (狩郷)			30
16:00							16:00
30			こども スイミング 15:00～18:15				30
17:00							17:00
30		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 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	30
18:00							18:00
30							30
19:00							19:00
30	19:15～20:00 マツサイエンス (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～		30
20:00	予約	予約			予約	20:00～20:30 アクアビクス(AYANE)	20:00
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 アクアビクス(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)	30
21:00							21:00
30	21:30～22:15 ユーバウンド (栗田)	21:30～22:15 有料レッスン ヒルビスワーク (HIROKO)		21:30～22:15 ユーバウンド (AYANE)			30
22:00							22:00
30							30
23:00							23:00

時間	金曜日			スタジオ1	スタジオ2	プール1	時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール1				
9:00							9:00
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 アクアビクス(西原)	30
10:00	予約	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
30						ベビー ※1～5コースのみ 使用します	30
11:00	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)			11:00
12:00	予約						12:00
30	12:15～13:00 チャレンジステップ (織田)		12:15～13:00 有料レッスン 平泳ぎ・バタフライ (忍)			12:15～12:45 アクアビクス(ITSUKI)	30
13:00		予約		12:45～13:30 オキシジェノ (栗田)			13:00
30	13:15～14:00 肩こり・腰痛改善運動 (廣田)	13:15～14:00 オリジナルエアロ ～織田 Style～	13:15～13:45 アクアウォーキング (西原)				30
14:00	予約			14:00～14:45 ユーバウンド (YUUKI)			14:00
30	14:15～15:15 有料レッスン リトモス (HIROKO)	14:15～15:00 ハタヨガ (吉住)	14:15～14:45 初級クロール(川連)				30
15:00		15:15～16:00 バレエ (阿部)		15:15～16:00 HIP HOP (関谷)			15:00
30			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	こども 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	30
16:00							16:00
30		こども 体育スクール 16:00～19:15					30
17:00							17:00
30							30
18:00							18:00
30							30
19:00	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)			19:00
20:00	予約						20:00
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)				30
21:00							21:00
30		21:30～22:15 ZUMBA (YUMI)					30
22:00							22:00
30							30
23:00							23:00

第2プールは常時
ご利用できます

 ザ・ココナツウェルネスクラブ 朝生田