

2024. 10月~

時間	月曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 ストレッチボール(原)		
10:00	抽選 10:15~11:00 ハタヨガ (森岡恵)		10:00~10:30 楽々燃焼流水運動 (川連)
11:00	抽選 11:15~12:00 リトモ (HIRO)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
12:00			12:15~12:45 アクアビクス (小中)
13:00	13:00~13:45 太極扇 (すず)		13:00~13:30 中級クロール (川連)
14:00	14:00~14:45 オキシジェノ (大車)		13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース)
15:00	15:00~15:30 アディダスジム&ラン (大車)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			
19:00			チャレンジスイミング 18:15~19:30 (1・2コース)
19:30	19:15~20:00 ヒラリス (川村)	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 クロール	
20:00	20:15~21:00 グループファイト (横川)		20:00~20:30 初級2泳法(川連)
21:00	抽選 21:15~22:00 ズンバ (KOZUE)		20:45~22:00 フィン使用 (1・2コース)
22:00			
23:00			

時間	水曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(青野)		
10:00	10:15~10:45 はじめてステップ (川村)	10月 クロール 11月 背泳ぎ 12月 クロール	9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
11:00	抽選 11:00~11:45 メガダンス (HIRO)	11:20~12:05 ベビ 体操教室	11:15~11:45 はじめて2泳法 (金子)
12:00	12:00~12:45 ボディ コンディショニング (松本)		
13:00	13:00~13:30 ズンバゴールド (徳森)		13:00~13:30 楽々燃焼流水運動 (金子)
14:00	13:45~14:30 PHヒラリス (國廣)		13:45~14:15 アクアビクス (小中)
15:00	14:45~15:30 フラダンス (川野)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			
19:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:30	19:15~20:00 オキシジェノ (澤近)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	20:15~21:00 かんたんHIPHOP (森岡)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)
21:00	21:15~22:00 ウェービングヨガ (森岡)		
22:00			
23:00			

時間	木曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(出海)			9:30
10:00	10:15~11:00 オキシジェノ (栗田)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)	10:00
11:00	11:15~12:00 チャレンジステップ (HIRO)			11:00
12:00			12:15~12:45 アクアヌードル (濱岡)	12:00
13:00	13:15~14:00 ハタヨガ (須賀)	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	13:00~13:30 初級2泳法 (出海)	13:00
14:00	14:15~14:45 バランストレーニング (MACHI)		13:45~14:45 フィン使用 (1・2コース)	14:00
15:00	抽選 15:00~15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)			15:00
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)	16:00
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30			17:00
18:00				18:00
19:00			選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)	19:00
19:30	19:30~20:00 バランストレーニング (出海)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)	19:30
20:00	抽選 20:15~21:00 リトモ (HIRO)		20:15~20:45 アクアビクス(MACHI)	20:00
21:00	21:15~22:00 グループパワー (大車)		20:45~21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石)	21:00
22:00				22:00
23:00				23:00

時間	金曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(原)		
10:00	10:15~10:45 ズンバ ゴールド (KOZUE)		9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)
11:00	11:00~11:45 フィギュア8 (澤近)	11:15~12:00 ベビ 体操教室	11:15~12:00 マスターズ スイム ※スタート含む (川連)
12:00	12:00~12:20 ストレッチボール(原)		12:15~13:00 有料レッスン ワンポイントアドバイス (濱岡)
13:00	13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原)		13:45~14:15 アクアヌードル (横川)
14:00	抽選 13:45~14:30 ズンバ (KANAKO)		
15:00	14:45~15:30 オキシジェノ (大車)		
16:00			こども スイミング 15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
17:00	こども 体育スクール 16:30~18:30		
18:00			
19:00	19:00~19:45 ズンバ (YUMI)		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:30			選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00	20:00~20:45 ユーバウンド (栗田)		20:30~21:15 マスターズ (白石)
21:00	21:00~21:45 アディダスジム&ラン (大車)		
22:00			
23:00			

時間	土曜日		
	スタジオ1	スタジオ2	プール
9:00			
9:30	9:30~9:50 おはようストレッチ(横川)		
10:00	10:00~10:45 ボディ コンディショニング (松本)	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	10:00~10:30 初級2泳法 (濱岡)
11:00	11:00~11:45 ユーバウンド (Yuuki)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
12:00	12:15~13:00 グループファイト (横川)		12:00~12:30 アクアビクス (Yuuki)
13:00	13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO)		
14:00	抽選 14:00~14:45 メガダンス (HIRO)		
15:00	15:00~15:45 フラダンス (川野)		こども スイミング 13:00~18:15 (全コース)
16:00	こども 体育スクール 16:30~17:30		
17:00			
18:00			
19:00	19:00~19:45 ハタヨガ (森岡恵)		選抜スイミング 18:15~19:30 (1~3コース)
19:30			19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

時間	日曜日			時間
	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	10:30~11:15 自力整体 (森岡 泰)		こども スイミング 9:40~12:45 (12:45~13:45 1~3コース)	10:00
11:00				11:00
12:00	11:45~12:30 ズンバ (田中)			12:00
13:00	13:00~13:45 オキシジェノ (大車)	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	14:00~14:30 初級2泳法 (金子)	13:00
14:00	14:15~15:00 グループパワー (横川)		14:45~15:15 アクアビクス (MACHI)	14:00
15:00			15:30~16:30 フィン使用 (1・2コース)	15:00
16:00				16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
21:00				21:00
22:00				22:00
23:00				23:00