

2025. 7月～

月曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20～9:40 おはようストレッチ(HIRO)		
抽選		10:00～10:30 アクアビクス (大串)
10:15～11:00 ハタヨガ (森岡恵)		10:30～11:30 ベビースイミング (1・2コース)
抽選		
11:15～12:00 リトモス (HIRO)		
12:15～12:45 はじめてエアロ (AYANE)		12:15～12:45 中級クロール (川連)
13:00～13:45 太極扇 (すず)		13:00～13:30 アクアビクス (小中)
14:00～14:45 チャレンジエアロ(森岡)		14:00～14:30 フィン使用 (1・2コース)
15:00～15:30 アディダスジム&ラン (大串)		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)
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		チャレンジスイミング 18:15～19:30 (1・2コース)
19:15～20:00 ピラティス (川村)	7月 背泳ぎ 8月 クロール 9月 背泳ぎ	
		20:00～20:30 初級2泳法(川連)
20:15～21:00 オキシジェノ (AYANE)		
21:15～22:00 ユーバウンド (AYANE)		21:00～21:30 フィン使用 (1・2コース)

水曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20～9:40 おはようストレッチ(青野)		
10:00～10:45 はじめてピラティス (川村)		9:45～11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
	7月 背泳ぎ 8月 クロール 9月 背泳ぎ	
11:00～11:30 はじめてステップ (HIRO)		11:15～11:45 はじめて2泳法 (金子)
抽選	11:30～12:15 ベビー 体操教室	
12:00～12:45 メガダンス (HIRO)		
13:00～13:45 ZUMBA (徳森)		13:00～13:30 初級背泳ぎ (金子)
14:00～14:45 ピラティス (國廣)		14:00～14:30 アクアビクス (横川)
15:00～15:45 フラダンス (川野)		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)
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		選手育成選抜 スイミング 18:15～19:30 (全コース)
19:15～20:00 オキシジェノ (澤近)		選手 19:30～20:00 (1～4コース)
20:15～21:00 かんたんHIPHOP (森岡)		20:30～21:15 ロングスイム (白石)
21:15～22:00 はじめてヨガ (森岡)		

木曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
9:20～9:40 おはようストレッチ(出海)		
10:15～11:00 オキシジェノ (AYANE)		10:30～11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15～12:00 チャレンジステップ (HIRO)		
12:15～12:45 バランストレーニング (MACHI)		12:15～12:45 アクアビクス (AYANE)
		13:00～13:30 初級クロール (出海)
13:15～14:00 ハタヨガ (須賀)		
14:15～14:45 はじめてエアロ (AYANE)		14:00～14:30 フィン使用 (1・2コース)
抽選	15:00～15:45 かんたんダンスエアロ (森岡)	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)
こども 体育スクール 16:30～18:30		
		選手育成選抜 スイミング 18:15～19:30 (全コース)
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)
抽選		20:15～20:45 アクアビクス(MACHI)
20:15～21:00 リトモス (HIRO)		20:45～21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石)
21:15～22:00 グループパワー (大串)		

