2025. 10月~

2023. 10月7 9 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)		
選		10:00~10:30 アクアピクス
10:15~11:00 ハタヨガ		(大串)
(森岡恵)		10:30~11:30 ベビースイミング (1・2コース)
11:15~12:00		
メガダンス (HIRO)		
12:15~12:45		12:15~12:45 中級クロール
オキシジェノ (AYANE)		中級グロール (川連)
		13:00~13:30 アクアピクス
13:15~14:00 太極扇 (オギ)		(小中)
(र्नर्)		14:00~1 <u>4:</u> 30
14:15~15:00 チャレンジエアロ		フィン使用 (1・2コース)
(森岡)		
15:15~15:45		
ディダスジム&ラン(大串)		
		こども スイミング
		15:00~16:00 (1~4⊐−Z) 16:00~18:15
<u> </u>		(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)
10.15 . 22.22	10月 クロール	(1-23-2)
19:15~20:00 ピラティス (川村)	11月 背泳ぎ 12月 クロール	
	1 22 35 %	20:00~20:30
20:15~21:00 オキシジェノ		初級2泳法(川連)
(AYANE)		21:00~21:30
21:15~22:00		フィン使用 (1・2コース)
ユーバウンド (AYANE)		

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)	10月 クロール 11月 背泳ぎ	9:45~11:10 幼稚園スイミング (1・2コース)
はじめてステップ (HIRO)	11:30~12:15	、 11:15~11:45 はじめて2泳法 (金子)
抽選 12:00~12:45 リトモス (HIRO)	体操教室	
13:00~13:45 ZUMBA (德森)		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
こども 体育スクール 16:30~18:30		15:00~16:00 (1~4コース) 16:00~18:15 (全コース)
		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 <i>(澤近)</i>		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:15~21:00 ピラティス (森岡)		20:30~21:15 ロングスイム (白石)
21:15~22:00 メガダンス (森岡)		

木曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
0.20.0.40		
9:20~9:40 おはようストレッチ(金子)		
10:15~11:00 チャレンジエアロ (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)		(1·2⊐−ス)
12:15~12:45 パランストレーニング (MACHI)		12:15~12:45 アクアビウス (AYANE)
13:00~13:45 ハタヨガ (須賀)		13:00~13:30 初級クロール (金子)
14:00~14:30 はじめてIアロ (AYANE)		14:00~14:30 フィン使用 (1・2コース)
抽選 14:45~15:30 かんたんダンスエアロ (森岡)		
こども 体育スクール 16:30~18:30		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)
19:15~20:00 チャレンジIアロ (AYANE)		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース) 選手 19:30~20:00 (1~4コース)
抽選 20:15~21:00 リトモス (HIRO)		20:15~20:45 アクアビクス(MACHI)
21:15~22:00 グループパワー (大事)		20:50~21:35 マスターズ (白石)

	金曜日	
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(原)	-	0.45 10.40
10:15~10:45 ZUMBA GOLD (KOZUE)	-	9:45~10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)
11:00~11:45 ピラティス <i>(澤近)</i>	11:30~12:15 ベビー 体操教室	11:15~12:00 マスターズ ※スタート含む (川連)
12:00〜12:45 グループファイト (横川)	T JA SA	12:15~13:00 有料レッスン ワンポイントアドバイス (濱岡)
13:00~13:30 ミニボールエクササイズ (原) 抽選		13:15~13:45 初級平泳ぎ (MACHI)
13:45~14:30 ZUMBA (KANAKO)		14:00~14:30 アクアヌードル (濱岡)
14:45~15:30 オキシジェノ (大串)		
こども 体育スクール 16:30~18:30		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)
		選手育成選抜 スイミング 18:15~19:30 (全コース)
19:00~19:45 ZUMBA (YUMI)		選手 19:30~20:00 (1~4コース)
20:00~20:45 グループファイト (横川)		
21:00~21:45 アディダスジム&ラン (大串)		20:45〜21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石)

土曜日		
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(横川)	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 平泳ぎ	
10:00~10:45 ボディ コンディショニング (松本)		10:00~10:30 初級2泳法 (濱岡) 10:30~11:30 ベビースイミング
11:00〜11:45 ユーパウンド (Yuuki)		ベビースイミング (1・2コース)
12:15~13:00 グループパワー (横川)		12:00〜12:30 アクアピクス (Yuuki)
13:15~13:45 バランストレーニング (HIRO)		
14:00~14:45 メガダンス (HIRO)		
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)
こども 体育スクール 16:30~17:30		
19:00~19:45 ハタヨガ		選抜スイミング 18:15~19:30 (1~3コース)
(森岡恵)		19:45~20:15 フィン使用 (1・2コース)

日曜日		
スタジオ1	スタジオ2	プール
10:30~11:15 自力整体 (森岡 泰)		こども
11:45~12:30		スイミング 9:40~ 12:45 (全コース) 12:45~13:45 (1~3コース)
ZUMBA (田中)		· (/~3 <i>□−</i> , /)
13:00~13:45 オキシジェノ (大串)	10月 背泳ぎ 11月 クロール 12月 背泳ぎ	
	12月 月冰で	14:00~14:30 初級2泳法
14:15~15:00 グループファイト (横川)		(金子)
(Berli)		14:45~15:15 アクアビクス (MACHI)
		15:30~16:00 フィン使用 (1・2コース)