

2026. 1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 メガダンス (HIRO)		
12:15～12:45 はじめてエアロ (HIRO)		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)	1月 背泳ぎ 2月 クロール 3月 背泳ぎ	
20:15～21:00 オキシジェノ (澤近)		20:00～20:30 初級2泳法(川連)
21:15～22:00 グループファイト (横川)		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)
	1月 背泳ぎ 2月 クロール 3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 リトモス (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 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
9:20～9:40 おはようストレッチ(金子)		
10:15～11:00 オキシジェノ (澤近)		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strレーニング (MACHI)		12:15～12:45 アクアヌードル (濱岡)
13:00～13:45 ハタヨガ (須賀)		13:00～13:30 初級クロール (金子)
14:15～14:45 はじめてエアロ (森岡)		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)
19:15～19:45 バランstrレーニング (大串)		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 (大串)		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)		
		9:45～10:40 幼稚園スイミング (1・2コース)
10:15～10:45 ZUMBA GOLD (KOZUE)		
11:00～11:45 ビラティス (澤近)		11:15～12:00 マスターズ ※スタート含む (川連)
	11:30～12:15 ベビー 体操教室	
12:00～12:45 グループファイト (横川)		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)		13:15～13:45 初級平泳ぎ (MACHI)
抽選		
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 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)
19:00～19:45 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)		
		20:45～21:30 有料レッスン ワンポイントアドバイス (白石)
21:00～21:45 アディダスジム&ラン (大串)		

[illegible][illegible]