



	MON 月曜日			TUE 火曜日			WED 水曜日			THU 木曜日			
	スタジオ	プール	遊泳可能コース	スタジオ	プール	遊泳可能コース	スタジオ	プール	遊泳可能コース	スタジオ	プール	遊泳可能コース	
10:00	スタジオ	プール	5	スタジオ	プール	5	スタジオ	プール	5	スタジオ	プール	5	
11:00	健美操 10:15-11:15 [古本]	アクアピクス45 10:15-11:00 【天井】	2~3	リラックスヨガ 10:15-11:00 【井上】	ベビースイミング 10:15-11:00	2~3	ルーシーダットン 10:15-11:00 【森本】	アクアピクス45 10:15-11:00 【堀内】	2~3	骨盤調整 エクササイズ 10:15-11:15 【真弓】	水中ウォーキング 10:15-11:00 【石橋】	2~3	
12:00	ヨガ 11:30-12:30 【竹村】	STEPUP スイミング 11:30-12:30 【バタフライ 山田】	2~3	初級ステップ 11:15-11:45【堀内】	フィンスイミング 11:30-12:00 【石橋】	2~3	リズムボール 11:15-12:00 【井上】	STEPUP スイミング 11:15-12:15 【背泳ぎ 高瀬 【平泳ぎ 石橋】	2~3	ピラティス 11:30-12:15 【真弓】	STEPUP スイミング 11:30-12:30 【クロール 石橋】	SPEED&LONG 11:30-12:30 【LONG 山田】	2~3
13:00	ウェープリングストレッチ 12:40-13:00【スタッフ】	水中ウォーキング 12:45-13:30 【山田】	2~3	ピラティス 12:00-12:45 【古澤】	スタート&ターン 12:00-12:30【石橋】	3~4	体幹トレーニング 12:15-13:15 【井上】		5	キレイになるヨガ 12:30-13:30 【藤本】	アクアピクス30/ コンディショニング(隔週) 12:45-13:15【山田】	2~3	
14:00	SALSATION 13:15-14:15 【キャンベル】		5	中級エアロ 13:00-13:45 【古澤】	水中ウォーキング 12:45-13:30 【石橋】	2~3	ハタヨガ 13:30-14:30 【黒木】	ベビースイミング 13:00-13:45	2~3	ZUMBA 13:45-14:45 【ルイス】	初めてクロール 13:30-14:00 【石橋】	5	2~3
15:00	ゆがみ調整 エクササイズ 14:30-15:30 【北口】		5	ヨガ 14:00-14:45 【山内】	初めてプール 13:45-14:15【山田】	3~4	フィットネス フラダンス 14:45-15:45 【新村】	入門個人メドレー 14:00~14:45【高瀬】	3~4		初めてバタフライ 14:00-14:30 【石橋】	5	5
16:00		キッズスイミング 15:00-16:30	3	幼児体操 15:30-16:30	キッズスイミング 15:00-16:30	3	ツールエクササイズ 16:00-16:20【スタッフ】	キッズスイミング 15:00-16:30	3	ピラティス 15:05-15:50 【古澤】		キッズスイミング 15:00-16:30	3
17:00		ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	0	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	0	ポールストレッチ 16:25-16:45【スタッフ】	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	0			ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	0
18:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00	0	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00	0			ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00	0
19:00	ZUMBA 19:00-20:00 【キャンベル】		5			5			5	ポールストレッチ 19:00-19:20【スタッフ】			5
20:00		アクアピクス45 19:15-20:00 【三栗】	2~3	Barre WRX (バーワークス) 19:20-20:05 【マサダ】	STEPUP スイミング 19:15-20:15 【バタフライ 石橋 【クロール 武内】	2~3	ペルビック ストレッチ 19:15-20:15 【財賀】	アクアピクス45 19:15-20:00 【MAO】	3~4	ピラティス 19:30-20:15 【古澤】		STEP UP スイミング 19:15-20:15 【平泳ぎ 高瀬】	3~4
21:00	ヨガ 20:15-21:15 【池田】	STEP UP スイミング 20:10-21:10 【背泳ぎ 鉢上】	3~4	ペルビック ストレッチ 20:15-21:15 【財賀】	入門個人メドレー 20:25-21:10 【武内】	3~4	KOBA式体幹 バランス 20:30-21:30 【YUKI】	初めてクロール 20:10-20:40【鉢上】	3~4	中級エアロ 20:30-21:15 【古澤】			5
22:00			5			5			5				5



	FRI 金曜日		遊泳可能コース	SAT 土曜日		遊泳可能コース	SUN 日曜日		遊泳可能コース
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
10:00			5			0			5
11:00	ペルビックストレッチ 10:15-11:15 [財賀]	ベビースイミング 10:15-11:00	2~3	リフレッシュ&ムービング 10:30-11:30 [藤寄]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15-11:30	0		水中ウォーキング 10:15-10:45 [スタッフ]	2~3
12:00	初級エアロ 11:30-12:15 [三栗]	SPEED & LONG 11:15-12:15 [SPEED 山田]	2~3	Free Style Dance 初級 11:45-12:45 [キャンベル]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30	0	卓球 【※有料】 11:00-12:30 ※時間外会員は別途 利用料必要	初めてプール 11:00-11:30 [スタッフ] 初めてクロール 11:30-12:00 [スタッフ]	3~4
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	2		親子ベビー/親子キンダー 12:45-13:30	2~3			
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めてクロール 13:30~14:00 [山田]	3~4	ペルビックストレッチ 13:15-14:15 [財賀]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30-15:00	0	KOBA式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI]		
15:00			5	骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]		5	ヨガ 14:15-15:15 [清水]		5
16:00	幼児体操 15:30-16:30	キッズスイミング 15:00-16:30	3		初めてバタフライ 15:15-15:45 [武内] 初めて平泳ぎ 15:45-16:15 [武内]	3~4	ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口]		
17:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	0		個人メドレー 16:30-17:15 [スタッフ]	3~4			
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00	0	・営業時間 平日 10:00~22:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日・祝日 10:00~19:00 (第1・3・5 日曜日は休館日です。) ・都合によりレッスン時間・インストラクターの変更がある場合がございます。 ・安全のためスタジオレッスン開始してから5分後の途中入場、また途中退場はご遠慮ください。 ・安全のためプールレッスン開始してからウォーミングアップ後の途中入場、また途中退場はご遠慮下さい。 ・プールの遊泳可能コースに明記されているコース分は使用可能となりますのでご確認の上入水ください。 ・遊泳可能コースは歩行専用コースも含まれます。歩行専用コースは遊泳禁止です。ご了承ください。 ・プールのレッスンでは人数によって2コースが3コースに変わります。予めご了承ください。 ・ベビースイミングのレッスンでは15組超えた場合は2コースから3コース使用します。予めご了承ください。 ・祝日は18時までのレッスンスケジュールになります。ご了承ください。 ・火・金曜日15時~19時まで子供体操教室専用となります。ご了承ください。 ・ジュニアスイミング中の下記時間帯以外20Mプールをご利用頂けます。 (月~金16:30~19:00 土10:00~12:30、13:30~15:00) 尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・ご利用頂けます。 ・ジュニアスイミング終了後(平日19:00 土15:00)、安全確保次第で20Mプールをご利用頂けます。 ・ジュニアスイミング休校日はフロントにてお問い合わせください。 ・ベビースイミングのレッスンは、10分前より準備を行います。ご了承ください。					
19:00	ヨガ 19:10-20:00 [富士原]	SPEED & LONG 19:15-20:15 [隔週 録上]	2~3						
20:00		初めて平泳ぎ 19:15-19:45 [高瀬] 初めてバタフライ 19:45-20:15 [高瀬]	5						
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 [南]	スタート&ターン 20:30-21:00 [武内]	3~4						
22:00			5						