

	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 コース数	スタジオ	プール	遊泳可能 コース数	スタジオ	プール	遊泳可能 コース数	スタジオ	プール	遊泳可能 コース数
9:00												
10:00	頭と身体スッキリ体操 9:20-10:05 [石井]		5	ストレッチ 9:40-10:00 [スタッフ]		5	ストレッチ 9:40-10:00 [スタッフ]		5	メディテーション &ストレッチ 9:20-10:05 [竹村]		5
11:00	健美操 10:15-11:15 [古本]	アクアピクス45 10:15-11:00 [大野]	2~3	リラックスヨガ 10:15-11:00 [堀内]	ベビースイミング 10:05-11:00	2~3	タイ式ヨガ 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 [田村]	2~3	初級ステップ 11:15-11:45 [堀内]	スタート&ターン 11:15-12:00 [石橋]	3~4	リズムックボール 11:15-12:00 [井上]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [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 [石橋]	2~3
13:00	ウェーブリングストレッチ 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]	初めてプール 12:05-12:35 [石橋]	3~4	体幹トレーニング 12:15-13:15 [井上]	初めてクロール 12:20-12:50 [石橋]	3~4	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 12:50-13:35 [石橋]	2~3	ハタヨガ 13:30-14:30 [黒木]	ベビースイミング 12:50-13:45	2~3	中級エアロ 13:45-14:30 [坂本]		5
15:00	ゆがみ調整 エクササイズ 14:30-15:30 [北口]	キンダースイミング 13:50-15:00	4	コンディショニング* 14:00-14:45 [山内]	初めて平泳ぎ 13:45-14:15 [山田]	2~3	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]	2~3	キンダースイミング 13:50-15:00	キンダースイミング 13:50-15:00	4
16:00		ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	ツールエクササイズ 16:00-16:20 [スタッフ]	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	ピラティス 15:05-15:50 [古澤]	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3
17:00		ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	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 16:20-17:40	0		ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0
18:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0
19:00	時間変更にて開講 ZUMBA 18:30-19:15 [キャンベル]	休講	2~3	休講	ポディリフレッシュ 19:00-19:45 [マサダ]	2~3	時間変更にて開講 ベルビック ストレッチ 18:30-19:15 [財賀]	休講	2~3	時間変更にて開講 ピラティス 18:30-19:15 [古澤]	休講	時間変更にて開講
20:00	休講	アクアピクス45 19:10-19:55 [植野]	2~3	休講	LONG 19:10-20:10 [石橋]	2~3	休講	アクアピクス30 19:10-19:40 [小西]	2~3	休講	STEP UP スイミング 19:10-20:10 [甲田]	2~3
21:00	ハタヨガ 19:45-20:45 [Yuu]	休講	3~4	休講	ジュニア スイミング タイム級 17:50-19:05 にて開講	3~4	休講	初めて平泳ぎ 19:45-20:10 [鉢上]	3~4	休講	ジュニア スイミング タイム級 17:50-19:05 にて開講	4
		個人メドレー 20:00-20:45 [甲田]	3~4	ベルビック ストレッチ 19:55-20:55 [財賀]	休講	3~4	KOBA式体幹 バランス 19:45-20:45 [YUKI]	初めてバタフライ 20:10-20:35 [鉢上]	3~4	中級エアロ 20:00-20:45 [古澤]	休講	3~4
			5		初めて背泳ぎ 20:15-20:45 [高瀬]	5			5			5



	FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日			
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	毎週日曜日 休館日			
	遊泳可能 コース数		遊泳可能 コース数		注意事項!			
9:00					<p>毎週日曜日 休館日</p> <p>注意事項!</p> <ul style="list-style-type: none"> ・営業時間 平日 9:00~21:30 土曜日 9:00~21:30 祝日 9:00~21:30 ・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が開始してから5分後以降の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。 ・安全のためプールレッスンが開始してからウォーミングアップ後の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。 ・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者コースも含まれます。 歩行者専用コースは遊泳禁止です。ご了承ください。 ・プールレッスンでは、人数によって2コースが3コースに変更になります。あらかじめご了承ください。 ・ベビースイミングのレッスンでは15組を超えた場合は、2コースから3コースに変更になります。あらかじめご了承ください。 ・火曜日、金曜日は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は、下記の時間帯以外20mプールをご利用いただけます。(月曜~金曜 16:20~19:05 土曜日 9:30~15:05)尚、エクササイズ・リラクゼーションプールはご利用いただけます。 ・ジュニアスイミング終了後(平日 19:05 土曜日 15:05)、安全確保次第で、20mプールをご利用いただけます。 ・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、キッズ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。 			
10:00								
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 10:05-11:00	リフレッシュ & ムービング 10:30-11:30 [藤寄]	ジュニアスイミング 子供専用 9:50-11:00				
12:00	初級エアロ 11:30-12:15 [坂本]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [山田]	フィンスイミング 11:15-12:15 [石橋]	ジュニアスイミング 子供専用 11:10-12:20				
13:00	ZUMBA 12:30-13:15 [キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	初級エアロ 12:00-12:45 [高木]	ジュニアスイミング 子供専用 12:30-13:40				
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めて背泳ぎ 13:30~14:00 [山田]	ペルビック ストレッチ 13:15-14:15 [財賀]	ジュニアスイミング 子供専用 13:50-15:05				
15:00		キッズスイミング 13:50-15:00	骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]	初めてクロール 15:15~15:45 [スタッフ]			ジュニア スイミング タイム級 15:05-16:15	
16:00	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:00-16:20		入門個人メドレー 16:15-17:00 [スタッフ]				
17:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	時間変更にて開講 SALSATION 16:30-17:30 [ayaya]	STEP UPスイミング 17:10-18:10 [スタッフ]				
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	時間変更にて開講 ヨガ 17:45-18:45 [竹村]					
19:00	休講 ヨガ 19:00-20:00 [竹村]	休講	時間変更にて 開講					
20:00	休講 ZUMBA 20:10-20:55 [ayaya]	STEP UP スイミング 19:10-20:10 [田村]	ジュニア スイミング タイム級 17:50-19:05 にて開催					
21:00		初めてクロール 20:15-20:45 [鮎上]						