

月曜日 MON			火曜日 TUE			水曜日 WED			木曜日 THU			金曜日 FRI			土曜日 SAT		
スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール	スタジオ	成人プール	子供プール
9:00	頭と身体 スッキリ体操 9:20~10:05 【石井】																
9:30																	
10:00																	
10:30	健美操 10:15~11:15 【古本】	アクアピクス45 10:15~11:00 【奇数週 三葉】 【偶数週 山田】 2~3コース使用	リラックスヨガ 10:15~11:00 【堀内】														
11:00																	
11:30	楽筋操 11:30~12:30 【IZUMIN】	STEPUP 60 11:15~12:15 【山田】 1~2コース使用	初級ステップ 11:15~11:45 【堀内】	STEPUP 45 11:15~12:00 【石橋】 1~2コース使用													
12:00																	
12:30																	
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 【キャンバル】	水中ウォーキング 12:30~13:15 【山田】 2~3コース使用	ピラティス 12:00~12:45 【古澤】	初めて泳ぎ 12:05~12:35【石橋】 1~2コース使用													
13:30																	
14:00																	
14:30	ゆがみ調整 エクササイズ 14:15~15:15 【北口】																
15:00																	
15:30																	
16:00	ボクササイズ 15:30~16:15 【北口】	キッズスイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用															
16:30																	
17:00																	
17:30																	
18:00	初めてエアロ 17:45~18:15 【植野】	ジュニア スイミングの為 16:20~19:05 20mプールのご利用 は不可です。	ジュニア スイミング 16:20~17:40	ジュニア スイミング 16:20~17:40													
18:30																	
19:00	SALSATION® 18:30~19:30 【IZUMIN】	エクササイズ・ リラクゼーション プールのご利用 は可能です。	学童A体操 16:30~17:30	学童A体操 16:30~17:30													
19:30																	
20:00	ハタヨガ 19:45~20:45 【Yuu】	レッスン終了後 19:05以降 安全確保次第で 20mプールを ご利用は可能です	ジュニア スイミング 17:50~19:05	ジュニア スイミング 17:50~19:05													
20:30																	
21:00																	

・営業時間： 9:00~21:30 ・休館日：日曜日
 ・安全のためスタジオレッスンは開始してから 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は開始してから 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。
 レッスン内容・担当者の変更 ⚠️ レッスン時間の変更 ⌚