

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																	
9:30	頭と身体 スッキリ体操 9:20~10:05 【石井】																
10:00			ストレッチ 9:40~10:00 【スタッフ】						ストレッチ 9:40~10:00 【スタッフ】			バランスアップ 9:30~10:00 【岸本】			リフレッシュ &ムービング 9:45~10:45 【藤暮】		ジュニア スイミング 9:50~11:00
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】		ベビー スイミング 10:05~11:00 2〜3コース使用	ミニボール&ボール エクササイズ 10:15~11:00 【財賀】	アクアピクス45 10:15~11:00 【堀内】 2〜3コース使用		骨盤調整 エクササイズ 10:15~11:15 【まゆ】	水中ウォーキング 10:30~11:15 【石橋】 2〜3コース使用		ベルビック ストレッチ 10:15~11:15 【財賀】		ベビー スイミング 10:05~11:00 2〜3コース使用			
11:00																	
11:30		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		リズムキックボール 11:15~12:00 【井上】	STEPUP 60 11:10~12:10 【石橋】 1〜2コース使用					中級エアロ 11:30~12:15 【米島】	STEPUP 60 11:15~12:15 【山田】 1〜2コース使用	フィン スイミング 11:15~12:15 【石橋】 1〜2コース使用		ジュニア スイミングの為 9:30~15:05 20mプールのご利用 は不可です。 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。 レッスン終了後 15:05以降 安全確保次第で 20mプールを ご利用可能です。	
12:00	楽筋操 11:30~12:30 【IZUMIN】		ピラティス 12:00~12:45 【古澤】	初めて背泳ぎ 12:05~12:35【石橋】 1〜2コース使用					ピラティス 11:30~12:15 【まゆ】	STEPUP Y-T-160 (月替わり) 11:30~12:30 初級【山田】 中級【田村】 上級【石橋】 3コース使用	7月 バタフライ 8月 クロール 9月 背泳ぎ ■クラスの振り分け はコーチが行います。						
12:30		水中ウォーキング 12:30~13:15 【山田】 2〜3コース使用				初級エアロ 12:15~13:00 【井上】	初めて泳法レッスン (週替わり) 12:20~12:50【石橋】 2〜3コース使用					CHOREOLOGY by SALSATION® 12:30~13:30 【キャンベル】	アクアピクス45 12:30~13:15 【堀内】 2〜3コース使用		初級エアロ 12:15~13:00 【高木】		
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 【キャンベル】		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コース使用					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コース使用				初めて平泳ぎ 13:30~14:00【山田】 1〜2コース使用		ジュニア スイミング 12:30~13:40	
13:30						ヨガ 13:15~14:15 【國光】											
14:00				初めてバタフライ 13:45~14:15【山田】 2〜3コース使用					初級エアロ 13:45~14:30 【吉本】			キンダー スイミング 13:45~14:45 【堀内】		キンダー スイミング 13:50~15:00 1コース使用			
14:30	ゆがみ調整 エクササイズ 14:15~15:15 【北口】	キンダー スイミング 13:50~15:00 1コース使用	バレエ エクササイズ 14:00~14:45 【中村】		キンダー スイミング 13:50~15:00 1コース使用	フィットネス フラダンス 14:30~15:30 【新村】		キンダー スイミング 13:50~15:00 1コース使用	ピラティス 14:45~15:30 【古澤】						ZUMBA 14:30~15:15 【HARU】		
15:00																	
15:30	ボクササイズ 15:30~16:15 【北口】	ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用			ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用			ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用						ジュニア スイミング 15:00~16:20 2コース使用			
16:00			幼児体操 15:30~16:30			ボクササイズ 15:45~16:45 【青松】						幼児体操 15:30~16:30			ヨガ 15:30~16:15 【谷】		
16:30		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		個人メドレー 16:15~17:15 【スタッフ】 2〜3コース使用	
17:00			学童A体操 16:30~17:30		学童A体操 16:30~17:30			学童A体操 16:30~17:30				学童A体操 16:30~17:30		学童A体操 16:30~17:30			
17:30		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。		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。		初級エアロ 17:30~18:15 【鈴木】		初級エアロ 17:30~18:15 【鈴木】		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。		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。		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。		初めてタンク 17:30~18:00【スタッフ】 2〜3コース使用	
18:00	初めてエアロ 17:45~18:15 【植野】		学童B体操 17:30~18:30		学童B体操 17:30~18:30										ヨガ 17:45~18:45 【藤本】		
18:30		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	ジュニア スイミング 17:50~19:05	ZUMBA 18:30~19:30 【鈴木】		ジュニア スイミング 17:50~19:05		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		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		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		水中ウォーキング 18:15~18:45【スタッフ】 2〜3コース使用	
19:00	SALSATION® 18:30~19:30 【IZUMIN】																
19:30		アクアピクス45 19:10~19:55 【植野】 2〜3コース使用	初めてエアロ 19:00~19:30 【財賀】	STEPUP 60 19:15~20:15 【石橋】 2〜3コース使用					ピラティス 19:00~19:45 【古澤】	初級泳法レッスン 19:15~19:45【池田】 2〜3コース使用		ヨガ 19:00~20:00 【堀内】	初めてプール 19:15~19:45 【田村】 1コース使用	STEPUP60 19:15~20:15 【吉本】 1コース使用		9月から開講 JAZZダンス 19:15~20:15 【YUKO】	
20:00	ハタヨガ 19:45~20:45 【Yuu】	初めて背泳ぎ 20:05~20:35【田村】 2〜3コース使用		上級スタートアップ (隔週) 20:20~20:50【小西】 1〜2コース使用		バレエ エクササイズ 19:45~20:45 【中村】	フィン・SPEED・LONG (月替わり) 19:50~20:20【田村】 19:50~20:35【小西】 1〜2コース使用	成人プール 初めてプール・クロール 【隔週レッスン】 19:50~20:20【田村】 1コース使用	中級エアロ 20:00~20:45 【古澤】	初級スタートアップ (隔週) 19:50~20:20【池田】 2〜3コース使用		KaQiLa 〜カキラ〜 20:05~20:50 【上野】					
20:30								7月 フィン 45 8月 SPEED 45 9月 LONG 45									
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。
レッスン内容・担当者の変更 ⚠️ レッスン時間の変更 ⌚