

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	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		
9:30	モーニングヨガ 9:20~10:05 【ERI】			ストレッチ 9:40~10:00 【スタッフ】			【音声のみ】 ラジオ体操第1 9:40~10:00	※途中入場、途中退場OK ご自由にご参加ください。		ストレッチ 9:40~10:00 【スタッフ】		ベビー スイミング 9:20~10:15 2~3コース使用	【音声のみ】 ラジオ体操第1 9:40~10:00	※途中入場、途中退場OK ご自由にご参加ください。						
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 三栗】 【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/キッズ 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/キッズ スイミング 10:05~11:00 2~3コース使用	リフレッシュ &ムービング 9:45~10:45 【藤寄】	ジュニア スイミング 9:50~11:00			
11:00																				
11:30	初級エアロ 11:30~12:30 【坂本】	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		リズムミックボール 11:15~12:00 【井上】	STEPUP 60 11:15~12:15 【石橋】 1~2コース使用		ピラティス 11:30~12:15 【まゆ】	STEPUP T・Y・I 60 (月替わり) 11:30~12:30 初級【田村】 中級【山田】 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。		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	ZUMBA 11:00~12:00 【HARU】	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。	ジュニア スイミング 11:10~ 12:20	ふれあい プール (ベビー& キッズ) 11:10~ 11:55
12:00				ピラティス 12:00~12:45 【古澤】	初めてバタフライ 12:05~12:35【石橋】 1~2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										
12:30		水中ウォーキング 12:30~13:15 【山田】 2~3コース使用																		
13:00	SALSATION® 12:45~13:45 【キャンベル】			中級エアロ 13:00~13:45 【古澤】	初めて平泳ぎ 13:45~14:15【山田】 2~3コース使用															
13:30		初めてクロール 13:30~14:00【有馬】 1~2コース使用																		
14:00				バレエ エクササイズ 14:00~14:45 【上西】																
14:30	ゆがみ調整 エクササイズ 14:15~15:15 【北口】																			
15:00																				
15:30		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				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			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						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					
16:00	ボクササイズ 15:30~16:15 【北口】			幼児体操 15:30~16:30			リリース & コンディショニング 15:45~16:30 【Yuu】													
16:30																				
17:00		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。		学童A体操 16:30~17:30	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 16:20~17:40			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 16:30~17:30 【スタッフ】 2~3コース使用		
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。		学童B体操 17:30~18:30	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。		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。							
18:00	初めてエアロ 17:45~18:15 【植野】	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	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	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			ジュニア スイミング 17:50~19:05			ヨガ 17:45~18:45 【藤本】	水中ウォーキング 17:45~18:15【スタッフ】 2~3コース使用	
18:30	ボクササイズ 18:30~19:30 【青松】						ZUMBA 18:30~19:30 【鈴木】													
19:00				脂肪燃焼ダンス 19:00~19:30 【スタッフ】						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】	STEPUP 60 19:15~20:15 【前川】 2~3コース使用		はじめてJAZZ ダンス 19:00~20:00 【YUKO】				
19:30		アクアピクス45 19:10~19:55 【植野】 2~3コース使用			STEPUP 60 19:15~20:15 【石橋】 2~3コース使用															
20:00	ヨガ 19:45~20:45 【青松】			ベルビック ストレッチ 19:45~20:45 【財賀】			バレエ エクササイズ 19:45~20:45 【上西】	初めて泳法レッスン45 (週替わり) 19:50~20:35【有馬】 1~2コース使用		中級エアロ 20:00~20:45 【古澤】	初級スタート/ターン (隔週) 19:50~20:20【池田】 2~3コース使用									
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