

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
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。		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	
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/キンダー 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		パルピック ストレッチ 10:15~11:15 【財賀】		ベビー/キンダー スイミング 10:05~11:00 2~3コース使用		ジュニア スイミング 11:10~11:55	
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	10月 平泳ぎ 11月 バタフライ 12月 クロール ※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 12:30~13:40	
SALSATION® 12:45~13:45 【キャンパル】	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		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		SALSATION® 12:30~13:30 【キャンパル】	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】	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。	ジュニア スイミング 13:50~15:05	
ゆがみ調整 エクササイズ 14:15~15:15 【北口】			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		ヨガ 13:15~14:15 【國光】			初級エアロ 13:45~14:30 【吉本】			ハタヨガ 13:45~14:45 【堀内】	初めて背泳ぎ 13:30~14:00【山田】 1~2コース使用	パルピック ストレッチ 13:15~14:15 【財賀】	初級エアロ 14:30~15:15 【坂本】		
ボクササイズ 15:30~16:15 【北口】		キンダースイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用	バレエ エクササイズ 14:00~14:45 【上西】	初めて平泳ぎ 13:45~14:15【山田】 2~3コース使用		フィットネス フラダンス 14:30~15:30 【新村】			ピラティス 14:45~15:30 【古澤】		キンダースイミング 15:00~16:10 ジュニアスイミング 15:00~16:20 2コース使用		幼児体操 15:30~16:30	ヨガ 15:30~16:15 【大澤】			
	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。 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。	ジュニア スイミング 16:20~17:40	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。 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。	ジュニア スイミング 16:20~17:40	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。 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 16:20~17:40	SALSATION® 17:45~18:45 【Kayo】	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 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	学童A体操 16:30~17:30	ジュニア スイミング 16:20~17:40	学童B体操 17:30~18:30	SALSATION® 16:30~17:30 【MASUMI】	個人メドレー 16:30~17:30 【スタッフ】 2~3コース使用	
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	ジュニア スイミング 16:20~17:40	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	
ボクササイズ 18:30~19:30 【青松】						ZUMBA 18:30~19:30 【鈴木】											
	アクアピクス45 19:10~19:55 【植野】 2~3コース使用		初級エアロ 19:00~19:45 【藤寄】	STEPUP 60 19:15~20:15 【石橋】 2~3コース使用			水中ウォーキング 19:10~19:40【有馬】 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】	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】			
ヨガ 19:45~20:45 【青松】			パルピック ストレッチ 20:00~20:45 【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		KaQiLa ~カキラ~ 20:05~20:50 【上野】					
・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 🕒																	