

9:00	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	9:45~10:15 エアロ30 ソフト 恒川		9:35~10:15 エアロ40 ベーシック 古田		9:30~10:15 ヨガティス 野原		9:45~10:15 バランスボール 竹下		9:45~10:15 OXIGENO 鈴木		9:45~10:15 エアロ30 ソフト 立木			
	10:30~11:15 ヨガ 加藤	10:30~11:15 アクアピクス 高井	10:30~11:30 エアロ60 テクニク 田頭	10:30~11:00 ショートアクア 石川	10:30~11:10 エアロ40 ベーシック 立木	10:35~11:20 アクアピクス 野原	10:30~11:15 リトモス 反中	10:30~11:00 ショートアクア 園部	10:30~11:20 エアロ60 ロー 加藤	10:30~11:00 水中ウォーキング 竹下	10:30~11:15 ヨガティス 立木	10:30~11:00 ショートアクア 新谷	10:30~11:30 パラエティ 詳細は別途掲示 致します。 内容・担当が 変更になる場合あり。	10:30~11:00 ショートアクア 新谷
	11:30~12:15 OXIGENO 篠原		11:45~12:30 ヨガ 伊藤	11:15~12:30 ベビースイミング 大人専用コースあり	11:25~12:10 ヨガ 反中	12:00~12:50 成人水泳教室 *月金費制スクール 藤井	11:30~12:15 ピラティス 宮崎	11:15~12:30 ベビースイミング 大人専用コースあり	11:35~12:20 ファイドウ45 山口		11:30~12:20 ステップ50 田頭	11:15~12:30 キッズ スイミングスクール 大人専用コースあり	11:45~12:30 ヨガ 伊藤	
13:00	13:00~13:45 ヨガ 川合	13:30~14:00 水中ウォーキング 園部	13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 立木	13:30~14:00 ショートアクア 高橋	13:00~13:50 エアロ50 ロー 古田	13:30~14:00 ショートアクア 高橋	13:00~13:45 ZUMBA 高井	13:30~14:00 ショートアクア 石川	13:00~13:45 マットサイエンス 鈴木	13:30~14:00 アクアダンベル 山口	13:00~14:00 エアロ60 テクニク 杉本	13:30~14:00 ショートアクア 杉浦	13:00~13:45 ZUMBA 高井	
	14:00~14:45 ムービングコア 鈴木	14:10~15:00 成人水泳教室 *月金費制スクール 園部	13:55~14:40 ZUMBA 加藤	14:15~14:45 平泳ぎ 藤井	14:05~14:50 OXIGENO 鈴木	14:15~14:45 初めて水泳 上畑	14:00~14:45 フラダンス 中川	14:15~14:45 バタフライ 園部	14:00~14:45 リトモス 柳井	14:15~14:45 青泳ぎ 山口	14:15~14:45 ステップダンベル 杉本	初めての方にも 簡単なステップ 動作で安心です!!	14:00~14:45 ファイドウ45 反中	14:15~14:45 パラエティ 週替わり
	15:00~15:30 ファイドウ30 山口		14:55~15:40 バレトン 加藤		15:05~15:35 ステップ30 鈴木	15:45~16:05 担当:鈴木	15:00~15:45 ヨガ 加藤		15:00~15:45 ヨガ 川合		15:00~15:50 エアロ60 ミドル 大西	14:15~19:30 キッズ スイミングスクール 大人専用コースあり	4日(木) 21日(日) 休館日となります	
	15:45~16:15 ストレッチ 鈴木	15:45~19:00 キッズ スイミングスクール 大人専用コースあり		15:45~19:00 キッズ スイミングスクール 大人専用コースあり		15:45~19:00 スイミングスクール 大人専用コースあり		15:45~19:00 キッズ スイミングスクール 大人専用コースあり		15:45~20:00 キッズ スイミングスクール 大人専用コースあり			【アクアレッション時の コース使用について】 ・10名以上の参加の場合 ⇒2コース使用 ・30名以上参加の場合 ⇒3コース使用 とさせていただきます。	
18:00			18:50~19:30 エアロ40 ベーシック 恒川		19:00~19:30 OXIGENO 篠原			19:15~20:15 トレーニングスイム (バドルスイム) 藤井		18:45~19:25 筋コン& ストレッチ 大西				
	19:15~20:00 ヨガ 川合		19:45~20:30 ZUMBA 松本		19:45~20:30 ファイドウ45 反中		19:30~20:30 リトモス Yawara		19:40~20:30 エアロ60 ロー 田頭		19:30~20:15 ヨガ 反中			
20:30	20:15~21:00 ファイドウ45 反中	20:45~21:15 アクアダンベル 山口	20:45~21:30 ピラティス 松本	20:45~21:15 ショートアクア 松田	20:45~21:30 ZUMBA 加藤	20:45~21:15 ショートアクア 篠原	20:45~21:15 ステップダンベル 杉本	20:45~21:15 ショートアクア 新谷	20:45~21:45 ZUMBA 松本	20:45~21:15 ショートアクア スタッフ	20:30~21:30 ファイドウ60 山口	20:30~21:15 アクアピクス 野原		
	21:15~22:00 リトモス 反中		21:45~22:30 ファイドウ45 山口		21:45~22:30 ヨガ 加藤		21:30~22:20 エアロ60 ミドル 杉本		22:00~22:30 バランスボール スタッフ	21:30~22:00 クロール 園部	21:45~22:45 ヨガ 野原			

トレーニング用具(バドル)を使用
して泳ぎます。
1回1,080円の有料レッスンです。
用具をご購入いただいた方には、
レッスンに使用できるチケットを
プレゼントします。

※予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承くださいませ。