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
													8:45 - 9:45
9:30 - 10:05 自力整体 リエ 35分		9:30 - 10:00 ベルビクストレッチ MIKA 30分		9:30 - 10:00 ストレッチ 佐伯 30分		9:30 - 10:10 エアロベジック 小林(由) 40分		9:30 - 10:00 自重エクササイズ 佐伯 30分		9:30 - 10:15 かんたん HIPHOP RIE 45分		9:00 - 10:00 K-POP (キッズ) 60分	キッズスイミング (小学4年生以上) ②コース使用 60分
	10:00 - 10:45 アクアピクス45 ハル 45分		10:00 - 10:45 アクアトレーニング 石川(幸) 45分		10:00 - 10:45 アクアZUMBA 鈴木 45分		10:00 - 10:45 アクアピクス45 石川(幸) 45分		10:00 - 10:45 アクアピクス45 近藤 45分		10:00 - 10:30 アクアピクス30 佐伯 30分	10:10 - 11:10 K-POP (ジュニア) 60分	10:00 - 10:30 アクアピクス30 週替わり 30分
10:30 - 11:15 エアロロー 小林(ゆ) 45分		10:30 - 11:15 エアロミドル MIKA 45分		10:30 - 11:15 エアロミドル 小林(ゆ) 45分		10:30 - 11:15 ZUMBA ハル 45分		10:20 - 11:05 FIGHT DO ami 45分				10:45 - 11:40 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	11:00 - 11:55 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分
11:40 - 12:20 ステップ40 定員34名 小林(ゆ) 40分		11:35 - 12:20 RmX 二瓶 45分		11:35 - 12:20 体幹リセットヨガ 上野(桂) 45分		11:35 - 12:20 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分		11:35 - 12:20 自力整体 リエ 45分		11:00 - 11:45 エアロミドル 井手 45分		11:30 - 12:15 週替わり 45分	12:10 - 13:00 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分
			13:00 - 13:45 大人スイミング初中級 有料 (スクール制) 渡邊/成澤 45分		13:15 - 14:00 自力整体 リエ 45分		13:15 - 14:00 エアロロー MIKA 45分		13:15 - 14:00 アクアピクス45 岡澤 45分		13:00 - 13:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分	13:40 - 14:25 エアロロー 上野(桂) 45分	
13:15 - 14:00 ZUMBA GOLD 二瓶 45分	13:15 - 13:45 アクアピクス30 野々村 30分	13:15 - 14:00 代謝アップヨガ 岡澤 45分		14:00 - 14:45 アクアピクス45 小林(由) 45分		14:00 - 14:45 大人スイミング初中級 有料 (スクール制) 渡邊/成澤 45分		13:30 - 14:00 アクアピクス30 石川(幸) 30分		13:45 - 14:30 ZUMBA 鈴木 45分		14:00 - 14:50 キッズスイミング (幼児) ②コース使用 50分	14:45 - 15:30 かんたんヨガ 京博 45分
14:25 - 15:10 FIGHT DO 野々村 45分		14:25 - 15:10 背骨 コンディショニング SU 45分		14:25 - 15:10 ZUMBA LIMA 45分		14:25 - 15:10 ステップ45 定員34名 小林(ゆ) 45分		14:15 - 15:00 アクアエクササイズ 有料 (スクール制) 中川 45分		14:30 - 15:10 ボディメンテナンス 山地 40分		15:00 - 16:00 キッズダンス (初心者) 60分	16:10 - 17:10 キッズダンス (小学4年生以上) ③コース使用 60分
15:30 - 16:10 エアロベジック 小林(由) 40分	15:30 - 16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30 - 16:00 コアシェイブ 石川(幸) 30分	15:30 - 16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30 - 16:15 筋膜リリース ワークアウト 石川(幸) 45分	15:30 - 16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:30 - 16:15 パワーヨガ 菊田 45分	15:15 - 15:45 初級スイム 中川 30分	15:30 - 16:15 バレトン HISASHI 45分	15:30 - 16:20 キッズスイミング (幼児) ①コース使用 50分	15:00 - 16:00 キッズダンス (初心者) 60分	16:10 - 17:10 キッズダンス (小学4年生以上) ③コース使用 60分		
	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:40 - 17:40 キッズダンス (初心者) 60分	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:50 - 17:40 キッズ新体操 (初心者) 50分	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:30 - 17:25 キッズスイミング (小学生低学年) ③コース使用 55分	16:10 - 17:10 キッズダンス (初級者) 60分	16:15 - 17:15 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分		
	17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分		17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:50 - 18:50 キッズ新体操 (初級者) 60分	17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分	17:40 - 18:40 キッズスイミング (小学4年生以上) ③コース使用 60分				
		18:45 - 19:15 筋膜ワークアウト 石川 30分		3日 バランスボール 10日 コアシェイブ 17日 イージーダイエット		19:15 - 19:45 週替わり 石川(幸) 30分		19:15 - 20:00 ステップ45 定員34名 三宮 45分		19:15 - 20:00 MEGADANZ ハル 45分		18:40 - 19:25 ボディシェイブ 小林(ゆ) 45分	19:15 - 20:00 FIGHT DO 野々村 45分
19:15 - 20:00 FIGHT DO 万波 45分	19:30 - 20:15 大人スイミング初中級 有料 (スクール制) 成澤/大西 45分		19:25 - 19:55 アクアZUMBA LIMA 30分		20:10 - 20:55 MEGADANZ ハル 45分		20:15 - 20:45 アクアバドビー 中川 30分		20:15 - 20:45 アクアウォーキング 大杉 30分		20:00 - 20:45 RmX 石川(雅) 45分	20:00 - 20:30 アクアピクス30 宮下 30分	20:20 - 21:05 体幹リセットヨガ 上野(桂) 45分
20:20 - 21:05 RmX 二瓶 45分	20:25 - 20:55 アクアピクス30 万波 30分	20:20 - 21:05 ZUMBA LIMA 45分		21:20 - 22:05 バランス コーディネーション ハル 45分		21:25 - 22:10 Dance Fit 二瓶 45分		21:20 - 22:05 エアロミドル 上野(桂) 45分					21:25 - 22:10 エアロミドル 井手 45分
21:25 - 22:10 代謝アップヨガ 岡澤 45分		21:25 - 22:10 FIGHT DO ami 45分											
<p>WEB予約 【開始】6日前 23:00 【終了】当日 8:00</p> <p>当日予約 【9:15開始】12:30までに開始のレッスン 【12:00開始】18:30までに開始のレッスン 【18:00開始】18:30以降に開始のレッスン</p>													
<p>※キッズスイミングスクール前10分 終了後5分間はコースのご利用を一部制限させていただきます。あらかじめご了承くださいませ。</p> <p>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。あらかじめご了承くださいませ。</p>													