



	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 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール	スタジオ 1	スタジオ 2	プール
9:00		9:30~9:40 簡単ストレッチ			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 健康ラジオ体操			9:30~9:40 簡単ストレッチ			9:30~9:40 健康ラジオ体操			スイミング アドバンス				
																	ダンス キッズ	スイミング ジュニア		新体操 キッズ	スイミング ジュニア
	10:00~10:45 ZUMBA 鵜殿	10:15~10:45 ボディリセット 寺田	10:00~10:45 アクアピクス 堤	10:00~10:45 バレトン 飯嶋	10:15~10:45 ボディリセット 鈴木	10:00~10:30 水中ウォーキング 三浦	10:00~10:45 ベーシックヨガ ナーバラ	10:15~10:45 シンブルエアロ 後藤	10:15~10:45 アクアダンベル 松本	10:00~10:45 リフレッシュヨガ 城間	10:15~10:45 イーザーダイエット 石川	10:00~10:30 ショートアクア 寺田	10:00~10:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ		10:00~10:30 ショートアクア 後藤			10:15~11:00 エアロロー 杉浦		10:30~11:15 ZUMBA junko	
	11:05~11:45 エアロベーシック 鵜殿	11:05~11:35 ★週変わり★ 寺田		11:05~11:50 リフレッシュヨガ 飯嶋		11:00~11:30 ショートアクア 山口	11:05~11:50 MEGADANZ yae	11:15~11:45 ボディリセット 後藤		11:05~11:50 X55 寺田	11:05~11:50 ダンス振付 城間	11:00~11:30 スイム初級 赤嶺	11:05~11:45 エアロベーシック 杉浦	11:15~11:45 コアトレ 鈴木				11:20~12:05 MEGADANZ Yoshimi			
	12:05~12:35 X55 寺田	12:00~13:00 【有料レッスン】 JAZZ ダンス yae		12:15~12:55 エアロベーシック 他田		12:30~13:00 背泳ぎ 藤井	12:10~12:40 OXIGENO 後藤					11:45~12:35 【有料レッスン】 初級 グループスイム 赤嶺	12:05~12:50 簡単JAZZ yae							11:45~12:15 イーザーダイエット 赤嶺	
13:00	13:15~14:00 スローフローヨガ 坂野	13:20~13:50 FIGHT DO 赤嶺	13:15~13:45 水中ウォーキング 松本	13:15~14:00 エアロミドル 他田	13:15~13:45 バランスボール 鈴木	13:15~13:45 平泳ぎ 藤井	13:15~14:00 バレトン 飯嶋	13:15~14:00 ZUMBA 映美子	13:15~14:00 アクアピクス 堤	13:20~14:00 エアロベーシック 嶋田	13:15~13:45 コアトレ 石川		13:15~14:00 リフレッシュヨガ 城間	13:15~13:45 FIGHT DO 後藤	13:15~13:45 バタフライ 竹内			12:40~13:25 OXIGENO 後藤			
	14:20~15:05 MEGADANZ yae	★週変わり★ 6日 バランスボール 13日 ボディシェイプ 20日 バランスボール 27日 ボディシェイプ		14:20~15:05 ZUMBA junko	14:15~15:00 フラダンス 中川	14:15~15:00 アクアピクス 神尾	14:20~15:05 エアロロー 杉浦			14:20~15:05 ZUMBA NAHO		14:15~15:05 【有料レッスン】 中級 グループスイム 藤井	14:20~15:05 ダンス基礎 城間								
	15:25~16:10 エアロミドル 嶋田																				
		バレエ キッズ	スイミング キッズ		ダンス キッズ	スイミング キッズ					チアダンス リトル	スイミング キッズ			新体操 キッズ	スイミング キッズ					
		バレエ ジュニア	スイミング ジュニア		ダンス ジュニア	スイミング ジュニア			新体操 ジュニア		チアダンス キッズ	スイミング ジュニア			新体操 ジュニア	スイミング ジュニア					
18:00		バレエ ジュニア	スイミング アドバンス /マスター		ダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター					チアダンス ジュニア	スイミング アドバンス /マスター			新体操 ジュニア	スイミング アドバンス /マスター					
	19:00~19:40 STEP 嶋田	19:20~19:40 お腹シェイプ	19:15~19:45 背泳ぎ 竹内	19:00~19:45 ピラティス 杉浦 ｷｮｳ	ダンス ジュニア		19:00~19:45 FIGHT DO 山口	19:50~20:10 お腹シェイプ		19:00~19:40 STEP 松岡			19:00~19:50 エアロテクニック 嶋田					19:00~19:45 FIGHT DO 山口			
	20:00~20:45 エアロロー 嶋田	20:00~20:45 ピラティス 迫	20:15~20:45 水中ウォーキング 小嶋	20:05~20:50 MEGADANZ Yoshimi	20:15~21:15 【有料レッスン】 HIPHOP ダンス スクール yasu	20:15~20:45 平泳ぎ 竹内	20:05~20:50 エアロミドル 鵜殿		20:15~20:45 ショートアクア 長坂ゆ	20:00~20:45 ZUMBA 松岡	20:15~21:05 ハタヨガ ジュン	20:15~20:45 クロール 藤井	20:10~20:55 MEGADANZ yae	20:15~20:45 イーザーダイエット 太田	20:15~20:45 アクアダンベル 竹内						
	21:05~21:50 ベーシックヨガ 迫			21:15~22:00 FIGHT DO NAHO			21:10~21:55 ZUMBA 鵜殿			21:05~21:50 X55 Matchy											
23:00																					

●休館日●
4日(土)
14日(火)
24日(金)
●祝日●
13日(月)
夜21:00まで
短縮営業

●インフォメーション●
■スタジオレッスンは予約制・定員制となります。
(通常のプールレッスンは予約が必要ありません。)
■スタジオレッスンはWEB予約にて事前予約となります。
■レッスン間は最低20分空けます。
※スタジオレッスンに限る
■レッスンは開始10分前より入室可能となります。
■祝祭日は特別スケジュールとなります。