

	月			火	水			木			金			土			日					
	プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム			
10:00		10:15~10:20 みんなで体操		休館日		10:15~10:20 みんなで体操			10:15~10:20 みんなで体操			10:15~10:20 みんなで体操		10:15~10:20 みんなで体操			10:15~10:20 みんなで体操			10:00		
	10:30~11:00 初級水泳					10:30~11:20 フットキュア 為藤			10:45~11:35 YOGA 嶋岡		10:40~11:10 スイムアタック		10:40~11:20 ピラティス 嶋岡		キッズスイミング ※コース制限あり	10:30~11:00 バランスボール 太田垣						
11:00		10:40~11:30 YOGA 山口	11:10~11:30 青竹体操					11:10~11:30 セナカ美人	10:45~11:30 ハッピーベビー ※コース制限あり	11:10~11:30 ダイエット サーキット		10:40~11:10 スイムアタック		11:10~11:30 みんなで トレーニング			11:10~11:30 スモールボール			11:00~11:50 初級エアロ 藤森	11:00	
	11:10~11:40 初級クロール											11:20~11:50 初級クロール			11:30~12:00 初級平泳ぎ	11:10~12:00 TAEBO® 坂本						
12:00	12:00~12:30 アクアピクス	11:40~12:30 フリースタイル ダンス 山口				11:40~12:10 アクアピクス	11:40~12:10 シンプルステップ 高木		12:00~12:30 アクアウォーク &ボール	11:50~12:20 フリースタイルダンス miiko				11:40~12:30 YOGA 山口				12:00~12:30 初級水泳	12:10~12:40 コアヒーリング 嶋岡	12:00~12:50 上級エアロ 藤森	12:00	
															※コース制限あり							
13:00	12:50~13:20 スイムトレーニング	12:40~13:30 中級エアロ 藤森	13:10~13:30 みんなで トレーニング			12:50~13:20 中級水泳	13:10~13:50 フリースタイル ダンス miiko	13:10~13:30 コアヒーリング	12:50~13:20 初級バタフライ	13:00~13:30 骨盤エクササイズ 嶋岡	13:10~13:30 美脚エクササイズ	12:45~13:30 ハッピーベビー ※コース制限あり	12:45~13:35 リズムエクササイズ 田中	13:10~13:30 骨盤キュア			13:10~13:30 ダイエット サーキット			13:00~13:50 YOGA 藤森	13:00	
	※コース制限あり					※コース制限あり																
14:00		14:10~14:40 健康筋力体操 山田																				14:00
15:00																						
16:00		キッズ体育																				16:00
17:00	キッズスイミング使用 の為利用不可					キッズスイミング使用 の為利用不可						キッズスイミング使用 の為利用不可			キッズスイミング使用 の為利用不可							17:00
18:00																						
19:00	選手コース ※コース制限あり	19:15~19:45 ストレッチ				選手コース ※コース制限あり	19:10~19:50 ピラティス 嶋岡		選手コース ※コース制限あり	19:15~19:45 ストレッチ		選手コース ※コース制限あり	19:15~19:45 みんなで トレーニング			19:15~19:45 ダイエット サーキット						19:00
20:00	20:00~20:30 週替わりレッスン	20:00~20:30 ダイエット サーキット					20:00~20:30 ストレッチ		20:00~20:30 中級水泳	20:00~20:30 ダイエット サーキット			20:00~20:50 KaQiLa~カキラ~			20:00~20:30 ストレッチ						20:00
21:00																						21:00

プールエリア利用時間 10:00~16:30  
19:00~21:00  
(※ジャグジー利用時間は日祝を除き21:00迄)  
は抽選になります。  
※抽選の予約方法は裏面をご確認ください。