

	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 初級クロール				10:20~11:20 幼稚園指導 (5・6・9月のみ)	10:30~11:20 フットキュア 為藤			10:45~11:35 YOGA 嶋岡	11:10~11:30 ダイエット サーキット	10:40~11:10 アクアピクス	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			11:00~11:50 初級エアロ 藤森				
11:00		10:40~11:30 YOGA 山口	11:10~11:30 みんなで トレーニング				11:10~11:30 美脚エクササイズ			11:10~11:30 ダイエット サーキット			11:10~11:30 骨盤キュア				11:10~11:30 スモールボール				11:00	
	11:10~11:40 初級背泳ぎ																					
		11:40~12:30 フリースタイル ダンス 山口																				
12:00	12:00~12:30 アクアアタック					11:40~12:10 シンプルステップ 高木			11:50~12:20 ポルドブラ miiko			11:20~11:50 初級水泳	11:40~12:30 YOGA 山口									12:00
	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 ストレッチ			12:50~13:20 中級水泳	13:10~13:40 筋膜ほぐし 高木	13:10~13:30 ダイエット サーキット	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 セナカ美人	12:45~13:30 ハッピーベビー ※コース制限あり	12:45~13:35 コンディショニング Fit 小川	13:10~13:30 みんなで トレーニング								13:00
14:00	※コース制限あり	14:00~14:45 カラダ改善 エクササイズ 山田																				
15:00																						
16:00		キッズ体育																				
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																
18:00																						
19:00	選手コース ※コース制限あり				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	選手コース ※コース制限あり													
20:00	20:00~20:30 週替わりレッスン	20:00~20:50 ラテンエアロ 村井			20:00~20:40 YOGA 嶋岡			20:00~20:30 中級水泳	20:00~20:50 キックボクササイズ YUKI			20:00~20:50 KaQiLa~カキラ~ AYAKA		20:00~20:50 ZUMBA とも								
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。