

	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				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				10:30~11:00			10:30~11:00			10:30~11:00		10:30~11:00		10:30~11:00		キッズスイミング ※コース制限あり	10:30~11:00				
	初級クロール	10:40~11:30			10:40~11:30			10:40~11:30			10:40~11:30		10:40~11:30		10:40~11:30		ピラティス 嶋岡	10:40~11:30		10:40~11:30		
		YOGA 山口	11:10~11:30		11:10~11:30			11:10~11:30			11:10~11:30		11:10~11:30		11:10~11:30		骨盤キュア	11:10~11:30		11:10~11:30		
11:00	11:10~11:40	みんなで トレーニング			美脚エクササイズ			10:45~11:30	YOGA 嶋岡	11:10~11:30	ダイエット サーキット						初級平泳ぎ			11:10~11:50	11:00~11:50	
	初級背泳ぎ	11:40~12:30			11:40~12:30			11:40~12:30	初級エアロ 藤森	11:50~12:20							11:30~12:00	TAEBO® 坂本		11:30~12:00	11:00~11:50	
	12:00~12:30	フリースタイル ダンス 山口			12:00~12:30			12:00~12:30	初級エアロ 藤森	12:00~12:30							12:10~12:40			12:10~12:40	11:00~11:50	
12:00	アクアアタック	12:40~13:30			12:40~13:30			12:40~13:30	初級水泳	12:45~13:30							12:45~13:30	YOGA 山口		12:45~13:30	12:00~12:30	
	12:50~13:20	中級エアロ 藤森	13:10~13:30		13:10~13:30			13:10~13:30	初級 バタフライ	13:00~13:30	13:10~13:30						※コース制限 あり			13:10~13:30	12:00~12:30	
	スイム トレーニング	13:40~14:15			13:40~14:15			13:40~14:15	初級背泳ぎ	13:50~14:40							13:50~14:40			13:50~14:40	12:00~12:30	
	※コース制限 あり	14:00~14:45			14:00~14:45			14:00~14:45	※コース制限 あり	14:10~14:40							14:10~14:40	リズム エクササイズ 田中		14:10~14:40	12:00~12:30	
		カラダ改善 エクササイズ 山田			14:15~14:45			14:15~14:45	※コース制限 あり	14:10~14:40							14:10~14:40	エクササイズ 田中		14:10~14:40	12:00~12:30	
14:00	※コース制限 あり	14:35~15:05			14:35~15:05			14:35~15:05	※コース制限 あり	14:35~15:05							14:35~15:05	リズム エクササイズ 田中		14:35~15:05	12:00~12:30	
		初級クロール			初級クロール			初級クロール										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
15:00		キッズ体育			キッズ体育			キッズ体育										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		キッズ体育			キッズ体育			キッズ体育										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
16:00		キッズ体育			キッズ体育			キッズ体育										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		キッズ体育			キッズ体育			キッズ体育										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
18:00		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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		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										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
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			選手コース ※コース制限 あり										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
		20:00~20:30			20:00~20:30			20:00~20:30										14:35~15:05			14:35~15:05	12:00~12:30
20:00	20:00~20:30	キック ボクササイズ 山田			19:10~19:50			19:10~19:50	選手コース ※コース制限 あり	19:10~19:50								19:10~19:50			19:10~19:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:50	12:00~12:30
		20:00~20:50			20:00~20:50			20:00~20:50	選手コース ※コース制限 あり	20:00~20:50								20:00~20:50			20:00~20:5	