

	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		キッズスイミング ※コース制限あり	10：15～10：20 みんなで体操					10:00	
	10：30～11：00					10：30～11：20				10：40～11：20		10：40～11：10	ピラティス 嶋岡			10：30～11：00 バランスボール 太田垣					
	初級クロール	10：40～11：30	11：10～11：30			フットキュア 為藤	11：10～11：30	美脚エクササイズ	10：45～11：30	YOGA 嶋岡	11：10～11：30	アクアビクス		11：10～11：30		11：10～12：00	スモール ボール	11：00～11：50			
11:00	11：10～11：40	YOGA 山口	みんなで トレーニング						11：40～12：10			11：20～11：50			11：30～12：00	TAEBO® 坂本		初級エアロ 藤森		11:00	
	初級背泳ぎ	11：40～12：30							11：40～12：10	シンプルステップ 高木		12：00～12：30			初級平泳ぎ						
	12：00～12：30	フリースタイル ダンス 山口				アクアビクス			12：00～12：30			12：00～12：30	YOGA 山口			12：10～12：40 コアヒーリング 田中		12：00～12：30	12：00～12：50		
	12：50～13：20	12：40～13：30	13：10～13：30			12：50～13：20		13：10～13：30	12：50～13：20			12：45～13：30	12：45～13：35		※コース制限 あり		13：10～13：30	13：00～13：50			
	スイム トレーニング	中級エアロ 藤森	ストレッチ			中級水泳	13：10～13：40	13：10～13：30	初級 バタフライ	13：00～13：30	13：10～13：30	12：45～13：30	コンディショ ニングFit 小川	13：10～13：30			13：10～13：30		YOGA 藤森		
13:00						※コース制限 あり	筋膜ほぐし 高木	ダイエット サーキット	13：30～14：00	骨盤エクササイズ 嶋岡	セナカ美人					キッズ体育	ダイエット サーキット				
		14：00～14：45							初級背泳ぎ				13：50～14：40					14：00～14：30			
14:00	※コース制限 あり	カラダ改善 エクササイズ 山田					14：15～14：45		※コース制限 あり	14：10～14：40		※コース制限 あり	リズム エクササイズ 田中				キッズ体育	お楽しみ レッスン		14:00	
							お楽しみ レッスン 嶋岡			小顔エクササイズ								14：35～15：05	初級クロール		
15:00																	キッズ体育			15:00	
16:00		キッズ体育								キッズ体育			キッズ体育								16:00
	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			キッズスイミング使用 の為利用不可						
17:00																					17:00
18:00																					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		選手コース ※コース制限 あり			選手コース ※コース制限 あり									19:00
	20：00～20：30	20：00～20：50				ピラティス 嶋岡			20：00～20：50		20：00～20：50				20：00～20：50						
20:00	週替わり レッスン	ZUMBA-0 Kimmy				YOGA 嶋岡		中級水泳	エアロビック Fun!! KEN			KaQiLa ～カキラ～ AYAKA			ZUMBA とも					20:00	
21:00																				21:00	

利用時間16：30迄

利用時間16：30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。

10：00～16：30

プールエリア
利用時間

19：00～21：00

(※ジャグジー利用時間は日祝を除き21：00迄)