



	月			火			水			木	金			土		
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL
9:30		9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ	12日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』	27日 10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』	9:40~(15) アロマストレッチ								
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア		10:00~(60)★ フットパーン エアロ60	10:05~(15) タロエクササイズ	10:20~(30) 水中くらく運動 稲葉 風吹	10:00~(60) ハタヨガ60 藤	10:05~(20) アロマアロマゼーション					10:00~(45) はじめて青泳ぎ 小澤 文也			
10:30		10:35~(15) パラソーパー シューズエクササイズ	10:30~(30) 水中くらく運動 稲葉 風吹	10:30~(20) ボールエクササイズ 大原 知子	10:30~(20) ボールエクササイズ 石川 航大			10:35~(15) ボティメイク 藤					10:05~(15) 骨盤ストレッチ			10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子
11:00			11:10~(30) 親子 ハピ	11:15~(45) アクアピクス 望月 佳奈枝	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ			11:00~(30) アクアピクス 小澤 文也					10:30~(30) enjoy水中運動 柳原 彩香			10:15~(20) 水中ダイエツト 石川 航大
11:30	11:15~(45) パーソナル 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 大路 仁香		11:15~(45) パーソナル 大原 知子	11:10~(30) アロマストレッチ			11:10~(15) リズム青竹					11:05~(15) パラソーパー シューズエクササイズ			10:45~(45) はじめて青泳ぎ 稲葉 風吹
12:00			11:50~(30) はじめてプール 柳原 彩香	11:50~(30) はじめてのバク足 柳原 彩香				11:40~(30) アクアピクス 小澤 文也					11:40~(45) はじめてプール 石上 恵津子			11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめてのバク足 柳原 彩香	12:15~(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	12:30~(50) はじめて平泳ぎ 石川 航大	12:15~(45) 12:20~ 14:20 體工エクササイズ45 橋村 典枝						11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子			12:00~(60) ピラティス60 小澤 文也
13:00				12:30~(50) はじめてのバク足 柳原 彩香	12:30~(50) はじめて平泳ぎ 石川 航大		12:30~(60) はじめてバクアライ 中山 和昭						12:30~(60) アクアピクス 野崎 恵美子			12:45~ 18:40 子ども スイミング スクール
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	13:30~(90) 18日 YOGA カルチャースクール カ		13:30~(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30~(60) 健康らくらく運動	13:30~(60)★ らくらく青泳ぎ かっこよく泳法 稲葉・柳原	13:15~(45) パレトン45 平松 愛美						12:50~(60) ハタヨガ60 藤			13:15~(30) パレトン30 小澤 文也
14:00				14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子	14:45~ 18:00 ヨガTTC 養成コース	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	13:50~(45) はじめてエアロ30 中山 和昭	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子					13:40~(50) はじめてクロール 西ヶ谷 幸男			14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ			14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						13:50~ 21:20 子ども スイミング スクール			14:15~(45) コアエクササイズ45 澤田 絵美
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都			14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
15:30				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
16:00				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
17:00				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
18:00				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
19:00				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健			14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
20:00				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
20:30				14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:50~ 21:20 子ども スイミング スクール	14:15~(60) パーソニック エアロ60 鈴木 祐子						14:15~(45) パーソナル 浜崎 香帆			14:15~(45) ボルドブラ45 10日・17日 杉山 健
21:00	20:45~(45) ボルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) LAOUND 石川 航大	20:45~(45) はじめて平泳ぎ 中山 和昭	19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) LAOUND 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ					19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ			19:15~(45) ZUMBA60 杉山 健
21:30				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) LAOUND 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ					19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ			19:15~(45) ZUMBA60 杉山 健
22:00				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) LAOUND 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ					19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ			19:15~(45) ZUMBA60 杉山 健
22:30				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) LAOUND 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ					19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ			19:15~(45) ZUMBA60 杉山 健
23:00				19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:30~(30) LAOUND 小澤 文也	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ					19:10~(15) パラソーパー シューズエクササイズ			19:15~(45) ZUMBA60 杉山 健

「日曜日」
「ASTAZIO」

11:00~(60)
ヨガ60
3日 建穂 里子
10日 落合 昇代
24日 須田 優貴子

11:00~(60)
修正ヨガ60
17日 齊藤 暢子

13:00~(60)
ZUMBA60
3日・10日・17日 杉山 健

13:00~(60)
中級エアロ60
24日 澤田 絵美

14:15~(45)
フットパーンエアロ45
3日 杉山 健

14:15~(45)
ボルドブラ45
10日・17日 杉山 健

14:15~(45)
コアエクササイズ45
24日 澤田 絵美

「Bスタジオ」
①10:30~ ②15:10~
おまかせBスタレッスン

※コース利用表を
ご確認ください

「カルチャースクール」
17日 10:00~(90)
シェイプアップエクササイズ
松浦 睦巳
※こちらは有料となります

日曜日・祝日の営業時間
9:00~18:00

ジム・フール・アクアフールのご利用は
21:30まで

22:00 閉館

土曜日 営業時間 9:00~22:00

18:00 閉館

《お知らせ》 子ども水泳教室→
月~水 14:50~21:20
金 13:50~21:20
土 12:45~18:40
※時間帯によりフリーコースが異なります。
コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。