

| | 火曜日(21日) | | | 水曜日(22日) | | | 木曜日(23日) | | | 金曜日(24日) | | | |
|-------|---|--|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|--|--------------------------------------|-------|
| | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | スタジオ | ジム横 | プール | |
| 10:00 | | | 9:00~10:30 夏休み | | | 9:00~10:30 夏休み | | | 9:00~10:30 夏休み | | | 9:00~10:30 夏休み | 10:00 |
| 10:30 | 10:20~(45) ヨガ45 EMIKO | | 短期水泳教室 | 10:45~(45) パレトン45 青山 雅代 | | 10:00~12:00 ベビー スイミング | 10:30~(60) フラダンス60 桜井 雅子 | 10:20~(15) モーニング ストレッチ 10:40~(15) コア バランス | 10:30~12:15 ベビー スイミング | 10:30~(45) LES MILLS BODYPUMP 青山 勝二 | | 10:00~12:15 ベビー スイミング | 10:30 |
| 11:00 | 11:20~(45) アンチエイジング エクササイズ45 YUCARI | 11:45~(15) ボディコンバット テック | 11:00~(30) アクアビクス 北山 佐和子 | 11:45~(45) ZUMBA 三島 賀代子 | | 11:15~(45) ゆうゆう★ 平泳ぎ 岡本 隆洋 | 11:45~(45) 脂肪燃焼 エアロ45 田中 明美 | | 12:00~(45) はじめて 平泳ぎ 岡本 隆洋 | 11:30~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子 | 11:00~(20) コア・リラク ゼーション | 10:00~12:15 ベビー スイミング | 11:00 |
| 11:30 | | | 12:00~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加 | | 12:15~(60) チャレンジ マスターズ 内田 理士 | | | | | | | 11:25~(40) はじめて スノーケル 坂本 貴大 | 11:30 |
| 12:00 | 12:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT 小川 久美子 | | 13:00~(60) 健康運動教室 | 12:45~(60) ピラティス60 平岩 優子 | | | 13:00~(60) リラックスヨガ 高野 由美 | | 13:15~(45) かっこよ★ バタフライ 村松 邦彦 | 12:30~(30) パレトン30 萩原 延子 | | 11:25~(40) はじめて スノーケル 坂本 貴大 | 12:00 |
| 12:30 | | | 13:15~(45) らくらく★ 背泳ぎ 村松 邦彦 | | 14:15~(45) はじめて パタフライ 望月 さかえ | | | | | | | 13:15~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦 | 12:30 |
| 13:00 | 13:15~(45) マットサイエンス 秋山 真理子 | 13:00~(60) 健康運動教室 | | 14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩 | | | 14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ | 14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ | 13:15~(45) かっこよ★ バタフライ 村松 邦彦 | 13:15~(45) ヨガ45 萩原 延子 | | 13:15~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦 | 13:00 |
| 13:30 | | | 14:15~(45) はじめて 背泳ぎ 内田 理士 | 14:20~(15) 骨盤底 キュット 14:40~(15) 出でよ 肩甲骨 リズム ステップ | 14:15~(45) かんたんエアロ チューニング 嶋村 彩 | | 14:15~(45) かんたん ステップ45 阪下 ひろみ | 14:20~(20) バランス アップ 14:45~(15) アロマ ストレッチ | 14:15~(30) アクアビクス 石川 良 | 14:15~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子 | 14:15~(15) かんたん コンディショニング 14:35~(20) セイシンエクサ | 14:15~(40) はじめて プール 望月 さかえ | 13:30 |
| 14:00 | 14:15~(30) 入門エアロ30 秋山 真理子 | 14:20~(15) 骨盤底 キュット 14:40~(15) 出でよ 肩甲骨 リズム ステップ | 15:00~19:00 子ども スイミング スクール | 15:15~(30) オリジナルキック ボクササイズ ヨガ 嶋村 彩 | 15:20~(60) ヨガ 嶋村 彩 | 15:00~19:00 子ども スイミング スクール | 15:15~(60) 健美操 阪下 ひろみ | 15:00~19:00 子ども スイミング スクール | 15:00~19:00 子ども スイミング スクール | 15:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子 | 15:10~(20) コア・リラク ゼーション | 15:00~19:00 子ども スイミング スクール | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | 15:00~(60) ★ アクティブヨガ 高野 由美 | 15:00~(15) リズム ステップ | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | 17:00~18:50 キッズダンス 山口 王将 | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | 19:15~(60) LES MILLS BODYCOMBAT 野村 江利加 | 19:30~(30) シェイプ・サ ビート | 19:05~21:05 選手育成 | 19:15~(45) パレトン45 畔柳 幸奈 | 19:15~(15) コア バランス 19:35~(20) コア・リラク ゼーション | 19:05~21:05 選手育成 | 19:15~(45) LES MILLS BODYPUMP ATSUSHI | 18:15~(30) 体幹トレーニング &セルフケア | 19:05~21:05 選手育成 | 19:15~(45) U-JAM 秋山 梨南 | 19:30~(30) シェイプ・サ ビート | 19:05~21:05 選手育成 | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | 20:30~(30) U-JAM 山口 王将 | | 20:15~(30) ゆったり スイム 岡本 隆洋 | 20:15~(45) おなかひきしめ シェイプ45 畔柳 幸奈 | | | 20:15~(45) LES MILLS BODYCOMBAT ATSUSHI | 20:15~(45) ピラティス 平松 愛美 | 20:15~(45) らくらく★ 背泳ぎ 鎌田 弘樹 | 20:15~(45) ZUMBA 秋山 梨南 | | 20:15~(45) はじめて プール 望月 さかえ | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 21:30 | 21:15~(60) ZUMBA 山口 王将 | 21:15~(20) グッバイ ふりそで 21:40~(20) コア・リラク ゼーション | 21:15~(45) はじめて フィンキック 岡本 隆洋 | 21:15~(45) オリジナルキック ボクササイズ | 21:15~(20) 腹筋 パラダイス 21:40~(20) ラントレ | 21:15~(60) すいすい★ 4泳法 村松 邦彦 | 21:15~(60) ★ 初中級エアロ 山口 王将 | 21:15~(20) ゆがみ・痛み 改善体操 21:40~(20) 筋膜 リリース | | 21:30~(45) ヨガ45 高野 由美 | 21:15~(45) ファットバーン サーキット | 21:15~(45) はじめて クロール 小林 穂乃加 | 21:30 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | 22:00 |
| 22:30 | | | | | | | | | | | | | 22:30 |
| 23:00 | | | | | | | | | | | | | 23:00 |
| 23:30 | ジム・プール・アクアゾーンのご利用は23:30までとなります 24:00閉館 火~土曜日 営業時間10:00~24:00 | | | | | | | | | | | | 23:30 |

★お知らせ★
短期水泳教室に伴いプール利用可能コースが
変更となります。プールサイド・更衣室内にある
コース表をご確認の上ご利用下さい。
また、一部レッスンの休講がございます。
ご迷惑をおかけしますが、
ご理解・ご協力の程よろしく
お願い致します。