



	7/30(月)			7/31(火)			8/1(水)			木	8/3(金)			8/4(土)			9:00
	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	9:30~ 12:30		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:30~ 12:00		9:40~(15) アロマストレッチ	9:30~ 10:30		9:40~(15) モーニングストレッチ	9:30~ 10:30		9:10~(15) アロマストレッチ	9:15~ 10:30		9:00
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア	夏休み 子ども短期 水泳教室	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タロエクササイズ	夏休み 子ども短期 水泳教室	10:00~(60) ハタヨガ 繭	10:05~(20) アロマアフレクゼーション	夏休み 子ども短期 水泳教室		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ	夏休み 子ども短期 水泳教室	10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子	夏休み 子ども短期 水泳教室		10:00
10:30		10:35~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ			10:30~(20) ポールエクササイズ			10:35~(15) ポティメイク				10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中らくらく運動	10:30~(20) ヨガ45			10:30
11:00													10:30~(30) 親子ベビー				11:00
11:30	11:15~(45) ベーシックエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 大路 仁香	※コース利用表を ご確認ください 親子ベビー	11:15~(45) ベーシックエアロ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	※コース利用表を ご確認ください	11:15~(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹			11:00~(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05~(15) バランスオーバー シューズエクササイズ	11:40~(45)	11:00~(45) ZUMBA45 萩原 延子	10:45~(45) はじめてクロール		11:30
12:00			12:00~(30) はじめてプール								11:40~(30) はじめてプール 石上 恵津子		11:50~(30) アクアピクス	12:00~(60) ピラティス60	12:00~(45) UBOUND		12:00
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将	時間変更 12:35~(15) はじめての呼吸	稲葉 風吹	12:15~(60) からだリセット エクササイズ	12:15~(60) 太極拳	12:30~(60) はじめて青泳ぎ	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:30~(60) はじめて平泳ぎ			12:00~(60) ハタヨガ 繭		12:30~(60) アクアピクス	12:00~(60) ピラティス60	12:00~(45) UBOUND		12:30
13:00			12:35~(15) はじめての呼吸	12:35~(15) はじめての呼吸	12:35~(15) はじめての呼吸	石川 航大		12:30~(60) はじめて平泳ぎ					12:30~(60) アクアピクス	12:00~(60) ピラティス60	12:00~(45) UBOUND		13:00
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ			13:30~(45) ピラティス45	13:30~(60) 健康らくらく運動	13:30~(60)★ チルドバタフライ & かつこよく4泳法	13:15~(45) バレトン45 平松 愛美	13:30~(60) はじめて平泳ぎ			13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60	13:15~(30) バレトン30	13:15~(30) バレトン30	13:15~(30) バレトン30	12:45~ 18:40	13:30
14:00						稲葉(風)・柳原						13:40~(50) はじめて青泳ぎ	13:40~(50) はじめて青泳ぎ	13:40~(50) はじめて青泳ぎ	13:40~(50) はじめて青泳ぎ	13:40~(50) はじめて青泳ぎ	14:00
14:30	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ			14:30~(60) フラダンス			14:15~(60) ベーシック エアロ60	14:15~(60) はじめて平泳ぎ			14:15~(45) ベーシックエアロ45 浜崎 香帆		14:15~(45) ベーシック エアロ60	14:00~(60) ベーシック エアロ60	14:00~(60) ベーシック エアロ60	14:30	
15:00	15:00~(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	14:50~ 21:20			15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆		14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	15:00	
15:30			子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール	子ども スイミング スクール			15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆		14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	14:50~ 21:20	15:30	
16:00			※コース利用表を ご確認ください	※コース利用表を ご確認ください	※コース利用表を ご確認ください	※コース利用表を ご確認ください	※コース利用表を ご確認ください	※コース利用表を ご確認ください					15:15~(20) コアフレクゼーション	15:15~(20) コアフレクゼーション	15:15~(20) コアフレクゼーション	16:00	
17:00													15:15~(20) コアフレクゼーション	15:15~(20) コアフレクゼーション	15:15~(20) コアフレクゼーション	17:00	
18:00													15:15~(20) コアフレクゼーション	15:15~(20) コアフレクゼーション	15:15~(20) コアフレクゼーション	18:00	
19:00				19:00~(60) ヨガ60	19:15~(45) ポルドブラ45	19:30~(30) UBOUND	19:15~(45)★ 初級エアロ45	19:30~(30) UBOUND			19:00~(60) プロ-ヨガ60		19:45~(60) ZUMBA60	19:45~(60) ZUMBA60	19:45~(60) ZUMBA60	19:00	
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健		選手育成	19:00~(60) ヨガ60	19:15~(45) ポルドブラ45	19:30~(30) UBOUND	19:15~(45)★ 初級エアロ45	19:30~(30) UBOUND			19:00~(60) プロ-ヨガ60		19:45~(60) ZUMBA60	19:45~(60) ZUMBA60	19:45~(60) ZUMBA60	19:30	
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ	選手育成	20:15~(45) ベーシックエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60	20:45~(45) 矯正クロール	20:15~(45) ZUMBA45	20:45~(45) 矯正クロール			19:40~(20) パラトレ		19:45~(60) ZUMBA60	19:45~(60) ZUMBA60	19:45~(60) ZUMBA60	20:00	
20:30				20:15~(45) ベーシックエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60	20:45~(45) 矯正クロール	20:15~(45) ZUMBA45	20:45~(45) 矯正クロール			20:15~(30) U-JAM	20:15~(30) はじめてヨガ30	20:05~(20) コアフレクゼーション	20:05~(20) コアフレクゼーション	20:05~(20) コアフレクゼーション	20:30	
21:00	20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) UBOUND	はじめて青泳ぎ	20:15~(45) ベーシックエアロ45	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60	20:45~(45) 矯正クロール	20:15~(45) ZUMBA45	20:45~(45) 矯正クロール			21:00~(60) ZUMBA60	21:00~(60) ZUMBA60	20:05~(20) コアフレクゼーション	20:05~(20) コアフレクゼーション	20:05~(20) コアフレクゼーション	21:00	
21:30				21:15~(60) テラエクササイズ60	21:30~(20) アロマフレクゼーション		21:15~(45) ヨガ45	21:15~(45) ヨガ45					20:00~(60)★ チルドバマスターズ	20:00~(60)★ チルドバマスターズ	20:00~(60)★ チルドバマスターズ	21:30	
22:00				21:15~(60) テラエクササイズ60	21:30~(20) アロマフレクゼーション		21:15~(45) ヨガ45	21:15~(45) ヨガ45					20:00~(60)★ チルドバマスターズ	20:00~(60)★ チルドバマスターズ	20:00~(60)★ チルドバマスターズ	22:00	
22:30													20:00~(60)★ チルドバマスターズ	20:00~(60)★ チルドバマスターズ	20:00~(60)★ チルドバマスターズ	22:30	
23:00	ジム・フール・アクアフールのご利用は 22:30 までとないます															23:00	
	23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00																
	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																

**「8/5(日)」**  
**「Aスタジオ」**

11:00~(60)  
**ヨガ60**  
建徳 里子

13:00~(60)  
**ZUMBA60**  
杉山 健

14:15~(45)  
**ポルドブラ45**  
杉山 健

**「Bスタジオ」**

10:30~  
おまかせ8スタレッスン

15:10~(45)  
UBOUND  
石川 航大

**お知らせ**

7/28(土)より夏休み子ども短期水泳教室が行われます。期間中は、一部のレッスンを時間変更、または休講とさせていただきます。また、コースの規制等でご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願い致します。

**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 17:30 まで**

**18:00 閉館**

《お知らせ》 子ども水泳教室→

月~金	14:50~21:20
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。