



	27日(月)			28日(火)			29日(水)			休館日	31日(金)			
	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	10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) モーニングストレッチ	10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』		9:40~(15) アロマストレッチ	10:00~(50) 『幼稚園 水泳教室』					
10:00	10:00~(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05~(20) 足裏ケア	10:30~(30) 水中くらく運動 稲葉 和城	10:00~(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ	10:20~(30) 水中くらく運動 法月 由里	10:00~(60) ハタヨガ 爾	10:05~(20) アロマアロマセッション	10:35~(15) ボディメイクヨガ		10:00~(45) はじめてクロール 小澤 文也	10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) モーニングストレッチ	
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								10:30~(20) ポールエクササイズ	10:30~(30) 水中くらく運動 小澤 文也
11:00			11:10~(30) 親子 ベビー											
11:15	11:15~(45) パーソナルエアロ45 山口 王将	11:15~(45) ヨガ45 RYO	11:10~(30) アクアピクス 望月 佳奈枝	11:15~(45) パーソナルステップ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ	11:00~(30) アクアピクス 稲葉 風吹	11:15~(45)★ パーソナルエアロ45 橋村 典枝	11:10~(15) リズム青竹		11:00~(30) アクアピクス 小澤 文也		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) Uaoundo 小澤 文也
12:00			11:50~(30) はじめてプール 稲葉 風吹							11:40~(30) はじめてプール 石上 恵津子		12:00~(60) ハタヨガ 爾		11:50~(30) アクアピクス 野崎 恵美子
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(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 青山 雅代	12:15~(60) 太極拳 藤永 まさ子	12:30~(50) はじめてパタライ 石川 航大	12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:20~ 14:20 静岡市委託業務 しぞゝか でんでん体操教室		12:30~(60) はじめて平泳ぎ 中山 和昭				12:30~(60)★ すいすい平泳ぎ & かっこよく4泳法 中山・石上
13:00												13:15~(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	
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 平松 愛美	13:30~(60) 健康らくらく運動	13:30~(60)★ 矯正クロール & かっこよく4泳法 稲葉(風)・柳原	13:15~(45) バレトン45 平松 愛美							13:40~(50) はじめて背泳ぎ 西ヶ谷 幸男
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 橋詰 幸子			14:15~(60) パーソナル エアロ60 鈴木 祐子					14:15~(45) パーソナルエアロ45 浜崎 香帆		13:50~ 21:20
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		15:15~(30) バレトン30 浜崎 香帆		子ども スイミング スクール
15:30							15:30~(60) Yogaピギナー60 牧野 智美							
16:00														
17:00														
18:00			※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
19:00														
19:30	19:30~(60) ZUMBA60 杉山 健			19:00~(60) ヨガ60 高野 由美	19:15~(45) ポルドプラ45 朝倉 南美	19:30~(30) 選手育成	19:15~(45)★ 初級エアロ45 杉山 沙也果	19:30~(30) Uaoundo 石川 航大		19:00~(60) プロヨガ60 MIDORI		19:40~(20) パラトレ		選手育成
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ	選手育成			選手育成								
20:30				20:15~(45) パーソナルエアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45~(45)★ すいすい平泳ぎ 石上 恵津子	20:15~(45) ZUMBA45 杉山 沙也果		20:10~(60)★ チャレンジマスターズ 柳原 彩香		20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) はじめてヨガ30 MIDORI		
21:00	20:45~(45) ポルドプラ45 杉山 健	20:45~(45) Uaoundo 小澤 文也	20:45~(45) はじめてパタライ 中山 和昭											
21:30				21:15~(60) テイクアウト 青木 絵里	21:30~(20) アロマアロマセッション		21:15~(45) ヨガ45 建穂 里子				21:00~(60) ZUMBA60 MARIAN			
22:00														
22:30														
23:00	ジム・プール・アクアプールのご利用は 22:30 までとなります 23:00 閉館 月~金曜日 営業時間 9:30~23:00													

《お知らせ》 子ども水泳教室→

月~水	14:50~21:20
金	13:50~21:20

※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。