



	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			9:40~(15) アロマストレッチ			9:40~(15) モーニングストレッチ			9:10~(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 大原 知子	10:05~(15) タオルエクササイズ		10:00~(60) ハタヨガ 爾	10:05~(20) アロマアロマエクササイズ	10:00~(45) はじめてパタフライ		10:00~(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05~(15) 骨盤ストレッチ		10:00~(45) ヨガ45 萩原 延子	10:00~(30) はじめてエアロ30	10:15~(20) 水中ダイエット
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~(30) 水中くらくら運動		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) 水中くらくら運動			10:00~(30) はじめてエアロ30	
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 RYO		11:15~(45) ベーシックステップ45 大原 知子	11:10~(30) やわらか 柔軟ストレッチ		11:15~(45)★ フットパーン 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		11:00~(45) ZUMBA GOLD 萩原 延子		
12:00																
12:30	12:15~(60) U-JAM 山口 王将		12:25~(15) はじめての呼吸	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		12:15~(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝		12:30~(60) はじめてクロール		12:00~(60) ハタヨガ 爾		12:00~(60) ピラティス60 平岩 優子	12:00~(45) UBOUND 小澤 文也		
13:00																
13:30	13:30~(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ			13:30~(45) リラクゼーション ストレッチ45 青山 雅代	13:30~(60) 健康らくらく運動		13:15~(45) バレエストレッチ45 平松 愛美				13:15~(45) ZUMBA 山本 真佐美	13:10~(60) 骨盤エクササイズ60		13:15~(30) パレトン30 小澤 文也		
14:00	14:15~(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ													14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也		
14:30														14:00~(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也		
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	14:30~(60) フラダンス 橋詰 幸子			14:15~(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子		14:50~ 21:20		15:15~(30) パレトン30 浜崎 香帆					
15:30																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00		19:00~(60) ヨガ60		19:00~(60) ヨガ60	19:15~(45) ポルドブラ45 朝倉 南美		19:15~(45)★ 初中級エアロ45 杉山 沙也果				19:00~(60) プロ-ヨガ60 MIDORI			18:30~(60) ヨガ60 坂本 純子		
19:30	19:30~(60) ZUMBA 杉山 健	建徳 里子	選手育成					19:30~(30) UBOUND 石川 航大	選手育成							
20:00		20:10~(20) やわらか柔軟ストレッチ		20:15~(45)★ 中級エアロ45 朝倉 南美	20:15~(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		20:15~(45) ZUMBA 杉山 沙也果				20:15~(30) U-JAM MARIAN	20:15~(30) リラックソヨガ30 MIDORI		19:40~(20) パラトレ	19:45~(60) ZUMBA 杉山 健	20:00~(60)★ チャレンジマスターズ
20:30																
21:00	20:45~(45) ポルドブラ45 杉山 健	20:45~(45) UBOUND 小澤 文也	20:45~(45) はじめて青泳ぎ													
21:30				21:15~(60) テニエクササイズ60 青木 絵里			21:15~(45) ヨガ45 建徳 里子									
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															

「日曜日」
「Aスタジオ」

11:00~(60) ヨガ60 3日・31日 建徳 里子 10日 MIDORI 17日 坂本 純子 24日 須田 優貴子
13:00~(60) ZUMBA 3日・10日・31日 杉山 健
13:00~(60)★ 初中級エアロ60 17日 朝倉 南美
13:00~(45)★ 初中級エアロ45 24日 藤城 華織
14:15~(45) ポルドブラ45 3日 杉山 健 17日 朝倉 南美
14:15~(45)★ フットパーンエアロ45 10日・31日 杉山 健
14:00~(60) ZUMBA 24日 藤城 華織

「Bスタジオ」

10:30~ おまかせBスタレッスン
15:10~(45) UBOUND 小澤 文也

「カルチャースクール」

17日 10:00~(90) シェイプアップ武道エクササイズ 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・プール・アクアプールのご利用は 17:30 まで
土曜日 営業時間 9:00~22:00 18:00 閉館

お知らせ
3/22(金)~3/24(日)は、
春休み子供短期水泳教室が行われます。
期間中は一部レッスンの休講・プールコース
規制等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。

《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。