

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:00			休館日												
10:00	9:45~10:45	歩行プールを一般利用できない場合があります					9:15~10:00 いきいき健康体操 (AKI)			歩行プールを一般利用できない場合があります	9日 クロール初級 16日 バタフライ中級 23日 背泳ぎ中級 30日 平泳ぎ中級 内容を変更して実施することもあります	10:00~11:00 歩行プールを一般利用できない場合があります			
	ヨガ (ERI)				10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:20~10:50 アクアエクササイズ (スタッフ)	10:15~11:00 健脚コンディショニング (AKI)	10:25 ストレッチ	10:20~11:05 大人水泳教室 (東谷)			10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)	9:30~10:20 子ども水泳教室	9:45~10:15 ストレッチボール (山根)	
11:00	11:00~11:45 ピラティス (東谷)				11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)	11:05~11:50 大人水泳教室 (東谷)	11:15~12:00 ピラティス (東谷)		10:45~11:45 ヨガ (ERI)		11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根)	10:30~11:20 子ども水泳教室	10:30~11:30 Sintex® (山根)		
12:00	12:00~12:45 LES MILLS テック+DANCE (東谷)	5日 クロール+バタフライ初級 12日 クロール+背泳ぎ初級 19日 クロール+平泳ぎ初級 26日 はじめての水泳 内容を変更して実施することもあります			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	7日 4種目を泳ごう 14日 はじめての水泳 21日 クロール中級 28日 クロール初級 内容を変更して実施することもあります	12:15~12:45 LES MILLS DANCE (東谷)	8日 クロール+背泳ぎ中級 15日 クロール+平泳ぎ中級 22日 クロール+バタフライ中級 29日 4種目を泳ごう 内容を変更して実施することもあります	12:00~12:45 筋コンディショニング (東谷)		12:30~13:25 LES MILLS テック+DANCE (山下)				
13:00	13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)	13:00~13:45 大人水泳教室 (尾崎)			13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)		13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)		13:00~13:45 ZUMBA® (玉木)		13:40~14:35 LES MILLS テック+BODYJAM (山下)		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)		
14:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:00~14:30 アクアエクササイズ (スタッフ)			14:00~14:45 ヨガ (野村)		13:45~14:45 やさしいハワイアンフラ (長町)	13:45~14:30 大人水泳教室 (東谷)	14:00~14:45 ポールストレッチ (玉木)	14:00~14:30 アクアウォーキング (遠藤)			14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		
15:00	15:10 お腹スッキリ						15:00~15:45 やさしいKARATE (眞鍋)			14:45~15:30 アクアビクス (遠藤)	14:50~15:35 ストレッチポール (山下)		15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)		
16:00	15:30~16:15 ピラティス (東谷)	15:30~16:20 子ども水泳教室				15:30~16:20 子ども水泳教室				15:30~16:20 子ども水泳教室	15:50~16:50 デトックスヨガ (AKI)				
17:00	16:30~17:20 子ども運動塾	16:30~17:20 子ども水泳教室				16:30~17:20 子ども水泳教室		16:30~17:20 子ども水泳教室		16:30~17:20 子ども水泳教室					
18:00	17:45~18:45 空手 (眞鍋)	17:30~18:20 子ども水泳教室				17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室	
19:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)		レッスン予約 こちらから		18:50 BODYSTEP テック		19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)	18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)	◎レッスン参加には施設利用料の他に ”1レッスンにつき440円の参加料”が 必要です。 ◎一度に予約できるレッスンは8本まで。 ◎定員はレッスンによって異なります。				
20:00					19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP (大屋)					9日 クロール+バタフライ初級 16日 クロール+背泳ぎ初級 23日 クロール+平泳ぎ初級 30日 4種目を泳ごう 内容を変更して実施することもあります					
21:00					20:00~21:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)		20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)						