

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:30～11:00 エアロビクス初級 芦田ひとみ		10:30～11:15 ヨガ 吉田寛子		10:30～11:00 ボディコン 長谷川拓哉		休館日		10:30～11:15 パレトン 松田直子		10:30～11:15 ヨガ 下迫典子		10:30～11:15 ダンス初級 吉岡麻子			
11:15～11:45 ステップ初級 芦田ひとみ	11:20～11:50 アクアウォーキング 江里口聖未	11:30～12:00 ボディコン 江里口聖未		11:15～12:00 ヨガ 松田直子	11:15～12:15 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) ～登録制～ 長谷川拓哉					11:30～12:15 ZUMBA 柴田尚代		11:30～12:15 パワーヨガ 下迫典子	11:15～11:45 すいすいクロール 長谷川拓哉	11:30～12:15 エアロビクス中級 今濱真理子	11:30～12:00 アクアビクス 駒沢暢子
12:00～12:45 ダンス初級 Miki		12:15～12:45 エアロビクス初級 今濱真理子	12:30～13:00 すいすい背泳ぎ 中井輝昭	12:15～12:45 ストレッチポール 渡邊真理						12:30～13:15 ヨガ 山路佳子	12:45～13:15 アクアZUMBA 柴田尚代	12:30～13:00 エアロビクス初級 長谷川拓哉		12:30～13:15 ヨガ 駒沢暢子	
13:00～13:45 ヨガ 中西幸子		13:00～13:45 エアロビクス中級 今濱真理子	13:15～13:45 すいすい平泳ぎ 中井輝昭	13:00～13:45 ダンス初級 MANAMI	13:45～14:15 アクアダンベル 長谷川拓哉					13:30～14:15 フラダンス 室住 恵美子	13:45～14:15 すいすい平泳ぎ 中井輝昭	13:15～13:45 ボディコン 長谷川拓哉		13:30～14:00 エアロビクス初級 駒沢暢子	
14:00～14:30 B-RAMP ～女性限定～ 中西幸子	14:00～14:30 アクアビクス 長谷川 拓哉	14:00～14:45 ヨガ 土居ゆかり	14:00～14:30 すいすいバタフライ 中井輝昭	14:00～14:45 ヨガ 下迫典子	14:30～15:00 はじめてスイム 長谷川拓哉					14:40～15:25 太極拳 政岡ゆき	14:30～15:00 スイムトレーニング 中井 輝昭	14:00～14:45 エアロビクス初中級 芦田ひとみ		14:15～14:45 ストレッチポール 長谷川拓哉	
14:45～15:30 ピラティス 中西幸子	14:45～15:15 すいすいクロール 中井輝昭	15:00～16:00 SALSATION® 中橋洋子		15:00～16:00 SALSATION® 西部実香	15:30～16:30 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ・平泳ぎ) ～登録制～ 中井輝昭					15:40～16:40 太極拳 ～登録制～ 政岡ゆき	15:15～16:15 スイミングスクール (クロール・平泳ぎ・バタフライ) ～登録制～ 中井輝昭	15:00～15:45 BAILA BAILA 芦田ひとみ	15:00～15:30 すいすい バタフライ・背泳ぎ 中井輝昭		
15:45～16:30 BAILA BAILA 中西幸子	15:30～16:30 スイミングスクール (4泳法) ～登録制～ 中井輝昭	16:15～17:00 整体ストレッチ 山内一郎	16:50～18:00 ジュニア スイミング スクール	16:15～17:00 ダンスバラエティ 西部実香											
19:15～19:45 エアロビクス初級 森さとみ		19:00～19:30 B-RAMP ～女性限定～ 渡邊智子		19:30～20:15 BAILA BAILA 森さとみ						20:00～20:45 ヨガ 下迫典子		19:30～20:30 SALSATION® 西部実香	19:30～20:00 バラエティスイム 中井輝昭		
20:00～20:30 ボディコン 長谷川拓哉		19:45～20:30 ヨガ 渡邊智子	20:30～21:00 くびれ美人教室 ～登録制～ 渡邊智子	20:30～21:00 エアロビクス初級 森さとみ								20:45～21:30 ダンスバラエティ 西部実香		1・3・5週目 ZUMBA 2・4週目 CHOREOLOGY bySALSATION	
21:00 パワーアップ スイム	21:00～22:00 スイム														

1・3・5週目
CHOREOLOGY
bySALSATION
2・4週目
ZUMBA

1・3週目 クロール
2週目 平泳ぎ
4週目 バタフライ



1・3・5週目
ZUMBA
2・4週目
CHOREOLOGY
bySALSATION

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。 ■都合により、クラスを変更する場合があります。
 ■プールでのレッスンに関しましては、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。ご協力お願い致します。
 ■プールご利用前は必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用下さい。
 ■変更箇所です。 ■ 初めての方も参加しやすいレッスンです。 ■ トレーニングシューズ不要のレッスンです。