

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 声田ひとみ		10:30~11:15 ヨガ 吉田寛子		10:30~11:00 SHAPE×BOX 阿部 睦月		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	10:30~11:40 ジュニア スイミング スクール 《1コース》	10:30~11:15 ダンス初級 吉岡麻子			
11:15~11:45 ステップ初級 声田ひとみ	11:20~11:50 アクアウォーキング 江里口聖未	11:30~12:00 SHAPE×BOX 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) ～登録制～ 阿部 睦月					11:30~12:15 ZUMBA 柴田尚代		11:30~12:15 パワーヨガ 下迫典子		11:30~12:15 エアロビクス中級 今濱真理子	11:30~12:00 アクアピクス 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 長谷川拓哉	12:15~12:45 ADJUST×BOX 渡邊真理						12:30~13:15 ピラティス 山路佳子	12:45~13:15 アクアZUMBA 柴田尚代	12:30~13:00 AERO×BOX I 阿部 睦月		12:30~13:15 ヨガ 駒沢暢子	
13:00~13:30 B-RAMP ～女性限定～ 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 長谷川拓哉	13:00~13:45 ダンス初級 MANAMI	13:45~14:15 アクアピクス 阿部 睦月					13:30~14:15 フラダンス 上澤 奈穂	13:45~14:15 すいすいクロール 田中 美優	13:15~13:45 BATTLE×BOX 阿部 睦月		13:30~14:00 エアロビクス初級 駒沢暢子	
13:45~14:30 ヨガ 中西 幸子	14:00~14:30 アクアダンベル 長谷川 拓哉	14:00~14:45 ヨガ 土居ゆかり		14:00~14:45 ヨガ 下迫典子	14:30~15:00 はじめてスイム 阿部 睦月					14:30~15:15 太極拳 佐藤 さおり	14:30~15:00 すいすいバタフライ 田中 美優	14:00~14:45 エアロビクス初級 声田ひとみ		14:15~14:45 SHAPE×BOX 長谷川拓哉	
14:45~15:30 ピラティス 中西幸子	すいすいクロール 長谷川拓哉	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～ 長谷川 拓哉					15:15~16:15 スイミングスクール (クロール・背泳ぎ・バタフライ) ～登録制～ 田中 美優	15:15~16:15 BAILA BAILA 声田ひとみ	15:00~15:30 すいすいバタフライ 田中 美優		15:00~15:30 エアロビクス初級 長谷川拓哉	
15:45~16:30 BAILA BAILA 中西幸子	スイミングスクール (4泳法) ～登録制～ 長谷川拓哉	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 《3コース》		16:50~18:00 ジュニア スイミング スクール 《2コース》					16:00~16:45 ウルトラ体育 (ジュニア)	16:30~17:40 ジュニア スイミング スクール 《1コース》				
16:45~18:30 ウルトラ体育 (ジュニア)		17:45~18:30 ウルトラ体育													
19:15~19:45 エアロビクス初級 森さとみ		19:15~19:45 ステップ初級 駒沢 暢子	19:30~20:00 パラエティスイム 田中 美優	19:30~20:15 BAILA BAILA 森さとみ						19:30~20:15 ヨガ 下迫典子		19:30~20:30 SALSATION® 西部実香			
20:15~21:15 SALSATION® 中橋洋子	21:00~22:00 パワーアップ スイム	20:00~20:45 パワーヨガ 下迫典子	20:15~20:45 アクアピクス 駒沢 暢子	20:30~21:00 エアロビクス初級 森さとみ								20:45~21:30 ダンスパラエティ 西部実香			
22:00 お気軽にご参加ください。 ※スタッフはつきません。		21:00~21:45 ヨガ 下迫典子													

1・3週目 クロール 2週目 平泳ぎ
4週目 バタフライ 5週目 背泳ぎ

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、お化粧品・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。