

月曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:30		
ヨガ 古川		
11:40～12:10	アクアダンベル 玉村	
11:50～12:20	ピラティス 古川	
12:45～13:15	成人スクール (初級) エアロビクス初級 濁川	12:20～13:20
13:35～14:05	Enjoy★RAMP 清水	アクアダンベル 近藤
14:25～14:55	ヨガ 清水	①クロール(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤
		※備考参照
	スイミング スクール ジュニア	
運動向上塾 17:00～17:45	15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:00～19:30		
エアロビクス初級 野口		
19:50～20:35	①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照
リトモス 濁川		
20:55～21:25		
ボディセラピー 佐藤		

火曜日		
スタジオ	プール	フロア
		10:25～10:40 コレクトTIME
10:45～11:15	メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級) 玉村
11:35～12:20	フラダンス 鈴木	11:40～12:10 アクアウォーキング 玉村
12:30～12:45	成人スクール (中級) シェイプTIME	12:20～13:20
13:00～13:45	エアロビクス初級 白砂	
14:05～14:50	リトモス 濁川	14:00～14:30 アクアピクス 野口
運動向上塾 16:15～17:00	スイミング スクール ジュニア	
	15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:15～20:00		
メガダンス 白砂	19:30～20:00 希望泳法 近藤	
20:15～20:30	シェイプTIME	20:15～20:45 アクアダンベル 近藤
20:45～21:15	ヨガ 清水	
		個々の希望に合わせた 泳法レッスンをを行います。

水曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:00		
エアロビクス初級 濁川		
11:20～12:05	ボディセラピー 濁川	11:20～11:50 アクアウォーキング 古川
		12:15～12:30 コレクトTIME
12:45～13:30		
エアロビクス初級 齋藤		
13:50～14:20	ストレッチボール 古川	13:45～14:15 アクアダンベル 玉村
14:40～15:25		
ZUMBA 大町		
	スイミング スクール ジュニア	
運動向上塾 17:00～17:45	15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:15～19:45		
ボディコン 佐藤		
20:05～20:35	バトルミックス 佐藤	20:15～20:45 ①背泳ぎ(初級) ②バタフライ(初級) 野口
		※備考参照

金曜日		
スタジオ	プール	フロア
		10:25～10:40 コレクトTIME
10:45～11:15	ヨガ 清水	10:50～11:20 平泳ぎ(初級) 近藤
11:35～12:05	Enjoy★RAMP 清水	11:35～12:05 アクアピクス 近藤
12:25～12:55	ボディコン 佐藤	
13:15～14:00	メガダンス 白砂	13:35～14:05 アクアウォーキング 玉村
14:20～15:05	ピラティス 古川	14:20～14:50 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 玉村
		※備考参照
	スイミング スクール ジュニア	
運動向上塾 17:00～17:45	15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:00～19:15		
シェイプTIME		
19:30～20:15		
エアロビクス初級 白砂	成人スクール (初級) 1930～20:30	
20:35～21:05	メガダンス 白砂	

土曜日		
スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45	スイミング スクール ジュニア	10:15～11:15 11:20～12:20
土曜 バラエティ		
12:05～12:50	ピラティス 古川	
13:10～13:55	ヨガ 古川	
14:15～14:45	スイミング スクール ジュニア	14:00～15:00
Enjoy★RAMP 清水		
	スイミング スクール ジュニア	16:00～17:00 17:00～18:00
運動向上塾 18:15～19:00		

日曜日		
スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45	スイミング スクール ジュニア	10:15～11:15 11:20～12:20
パワーヨガ 清水		
12:05～12:50	リトモス 濁川	スイミング体験枠 12:30～13:00
13:10～13:55	日曜 バラエティ	13:25～13:55 アクアピクス 近藤
		14:10～14:40 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤
		※備考参照

新規開校!!  
新規のみ受け入れ可

※備考参照

バラエティは内容・担当が  
毎週変更となるレッスンです。  
別紙にて告知させていただきます。

営業時間	
平日	10:00～22:30 (施設利用は22:00まで)
土曜日	10:00～21:30 (施設利用は21:00まで)
日曜日・祝日	10:00～19:00 (施設利用は18:30まで)

※備考  
プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。  
①第1週、第3週、第5週  
②第2週、第4週

★シェイプTIME★  
15分間のプレレッスンで目的別に自重トレーニングをキャストと一緒に  
行いましょう!  
レッスンに入るのは初めて、ついていけないか心配という方におススメです!  
参加者カード無しでご参加頂けます。

★コレクトTIME★  
「コレクティブエクササイズ」を行います。  
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。  
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもおススメです!

- 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 ■レッスン参加中に次の参加者カードはお取りできません。
- 1本前のレッスンが開始され次第、スタジオ前にて次のレッスンの参加者カードを配布致します。
- レッスンの入場は参加者カードの番号順にお呼びしております。入場時、カードをインストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは通常2コース使用させて頂きますが、参加人数20名以上の場合3コース使用させて頂きます。
- 泳法レッスンに限り、5人以下の場合、1コースで実施させていただきます。(成人スクールは除く)
- マークはどなたでも参加していただける「初心者」向けレッスンです。