

	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	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	和室	プール		スタジオ	多目的	プール	スタジオ	多目的	プール		
10:00	会場は和室			ヨガ (有料プログラム)										ヘビースイミング 9:20-10:15 須崎 香織							10:00	
30	やさしいヨガ																				30	
11:00	10:30-11:30 和田 昌子	シンプリーステップ 10:40-11:20 持田 真紀子	アクアリズム体操 10:45-11:15 堀添 未和	10:15-11:15 富谷 美代子	太極拳 10:30-11:30 顧 祥誼			アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和		ピラティス (有料プログラム) 10:30-11:30 石田 祥子	フラダンス (有料プログラム) 10:30-11:30 梨本 景	ボディメンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 10:30-11:30 和田 昌子	アクアリズム体操 10:45-11:15 須崎 香織		シンプリーステップ 10:50-11:30 持田 真紀子						ダンベル体操 11:15-11:45 櫻井 紫保	11:00
30			成人水泳教室																		30	
12:00		シェイプエアロ 11:40-12:25 持田 真紀子	11:30-12:30 堀添 未和		ズンバ 11:45-12:30 松田 末				パレトン (有料プログラム) 11:30-12:30 富谷 美代子					成人水泳教室 (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 未和	足腰強化プログラム (有料) 11:15-12:15 松本 怜子	シェイプエアロ 11:50-12:35 持田 真紀子					ボディアタック30 12:00-12:30 櫻井 紫保	12:00
30																フリーコース					30	
13:00		ボディバランス 12:40-13:40 宮本 優美	背泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和		ヨガ(中級) (有料プログラム) 13:00-14:00 和田 昌子				シニア健康教室	ダンベル体操 13:00-13:30 櫻井 紫保				平泳ぎ初級 12:45-13:15 須崎 香織		11:00 ~ 15:00					11:00 ~ 15:00	13:00
30			平泳ぎ初級 13:25-13:55 堀添 未和			成人水泳教室 (有料プログラム) 13:10-14:10 堀添 未和								バタフライ初級 13:25-13:55 須崎 香織		1~3コース 開放					1~3コース 開放	30
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 松本 怜子																					14:00
30	ストレッチ 14:20-14:40 松本 怜子																					30
15:00		ステップサーキット 14:55-15:25 松本 怜子																				15:00
30				足腰強化プログラム (有料) 14:30-15:30 松本 怜子																		30
16:00																						16:00
30																						30
17:00																						17:00
30																						30
18:00																						18:00
30																						30
19:00																						19:00
30																						30
20:00																						20:00
30																						30
21:00																						21:00
30																						30

1,2,5週目
担当:佐野 美穂子
3,4週目
担当:石田 祥子

【定員について】

新型コロナ対策により下記人数となります。

- スタジオ : 12名
- 多目的室 : 25名
- (パンプ・ステップは19名)
- プール泳法以外 : 20名
- 泳法 : 10名

【フリーコースに関して】

ご利用者の人数によって延長させて頂く場合がございます。

【スタジオでのレッスンに関して】

※マスク等の着用をお願い致します。

【営業時間】 平日・土曜日：9時00分~21時00分、日曜日・祝日：10時00分~20時00分