

	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																											
30	やさしいヨガ			ヨガ (有料プログラム)																								
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	アクアファイター30 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	シンプリーエアロ 11:00-11:40 石田 祥子				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	ボディメンテナス 骨盤体操 (有料プログラム) 10:30-11:30 和田 昌子													
30		シェイプエアロ (有料プログラム) 11:40-12:25 持田 真紀子	成人水泳教室 (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 未和		ズンバ 11:45-12:30 松田 末				シェイプエアロ 11:55-12:40 石田 祥子				パワーヨガ (有料プログラム) 11:45-12:45 和田 昌子			成人水泳教室 (有料プログラム) 11:30-12:30 堀添 未和												
12:00																												
30		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		パワーヨガ (中級) (有料プログラム) 13:00-14:00 和田 昌子	成人水泳教室 (有料プログラム) 13:10-14:10 堀添 未和																						
13:00																												
30	青竹エクササイズ 13:45-14:05 松本 怜子																											
14:00		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																										
30																												
16:00																												
30																												
17:00																												
30																												
18:00																												
30																												
19:00																												
30																												
20:00																												
30																												
21:00																												
30																												

**【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