

	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																			10:00		
30				ヨガ (有料プログラム)																30		
11:00	やさしいヨガ	シンプリーステップ	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*	アクアリズム体操 10:30-11:00 須崎 香織		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)	フラダンス (有料プログラム)	ボディメンテナス 骨盤体操 (有料プログラム)	ヘビースイミング 9:20-10:15 須崎 香織						脂肪バイバイ 10:15-10:45 松本 怜子	11:00		
30	和田 昌子	持田 真紀子			10:30-11:30 顧 祥誼			11:00-11:40 石田 祥子		石田 祥子	梨本 景	和田 昌子								30		
12:00		シェイプエアロ	成人水泳教室 (有料プログラム)		ズンバ		パレトン (有料プログラム)		シェイプエアロ		パワーヨガ (有料プログラム)		成人水泳教室 (有料プログラム)	足腰強化プログラム (有料)	11:15-12:15 松本 怜子	11:50-12:35 持田 真紀子				ボディバランス 11:15-12:15 上出 真	12:00	
30		持田 真紀子	堀添 未和		11:45-12:30 松田 末		富谷 美代子		11:55-12:40 石田 祥子		和田 昌子		堀添 未和	11:15-12:15 松本 怜子	持田 真紀子				フリーコース	30		
13:00		ボディバランス	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)	シニア健康教室				ズンバ			ジュニアファンク (有料)						ダンベル体操 12:30-13:00 櫻井 紫保	13:00	
30		12:40-13:40 宮本 優美	平泳ぎ初級 13:25-13:55 堀添 未和		13:00-14:00 和田 昌子	成人水泳教室 (有料プログラム)	13:00-14:00 上出 真				13:00-13:45 松田 末			今関 麻衣果						11:00 ~ 15:00	30	
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 松本 怜子													ジュニアファンク (有料)						ストレッチ 13:15-13:35 上原 萌	14:00	
30		ストレッチ												スタークラス							14:00-15:00 古川 雅章	30
15:00		14:20-14:40 松本 怜子												13:35-14:35 今関 麻衣果							15:00	
30		ステップサーキット																			ボディパンプ 14:00-15:00 古川 雅章	30
16:00		14:55-15:25 松本 怜子																			ボディパンプ45 15:00-15:45 今井 香織	15:00
30																					ボディアタック30 15:15-15:45 櫻井 紫保	30
17:00																						16:00
30																					キッズ水泳教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 須崎 香織	30
18:00																						17:00
30																					ボディコンバット 16:30-17:30 今井 香織	30
19:00																						18:00
30																					ボディコンバット30 17:00-17:30 古川 雅章	30
20:00																						19:00
30																						30
21:00																						20:00
30																						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
- （肩こり腰痛ケアアクアは12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