

	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												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			ヨガ (有料プログラム)																脂肪バイバイ 10:15-10:45 松本 怜子	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) 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		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						11:00	
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 11:30-12:30 堀添 未和		ズンバ 11:45-12:30 松田 末	肩こり腰痛ケアアクア 11:15-11:45 須崎 香織	パレトン (有料プログラム) 11:30-12:30 富谷 美代子	11:00-11:40 石田 祥子	ビギナーロール 11:30-12:00 堀添 未和	リズム&ストレッチ 11:45-12:15 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	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					ボディバランス 11:15-12:15 上出 真	30
12:00																				フリーコース 11:00 ~ 15:00	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																		ダンベル体操 12:30-13:00 櫻井 紫保	30
13:00			平泳ぎ初級 13:25-13:55 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) 13:00-14:00 堀添 未和	シニア健康教室 13:00-14:00 上出 真				ズンバ 13:00-13:45 松田 末			ジュニアファンク (有料) (ジャンプクラス) 12:30-13:30 今関 麻衣果							11:00 ~ 15:00	13:00
30	青竹エクササイズ 13:45-14:05 松本 怜子																				ストレッチ 13:15-13:35 上原 萌	30
14:00		ストレッチ 14:20-14:40 松本 怜子																				14:00
30		ステップサーキット 14:55-15:25 松本 怜子		ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美																		30
15:00																						15:00
30																						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

会場は和室

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
- (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