

	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									ハビースイミング											10:00
30																								30
11:00	やさしいヨガ	シンプリーステップ		ヨガ (有料プログラム) 10:15-11:15 富谷 美代子	太極拳・				アクアファイター30	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)	アクアリズム体操			シンプリーステップ				ダンベル体操				11:00
30	和田 昌子	持田 真紀子			顧 祥誼			10:45-11:15 堀添 未和	11:00-11:40 石田 祥子	10:30-11:30 石田 祥子	10:30-11:30 梨本 景	10:30-11:30 和田 昌子	10:45-11:15 須崎 香織			10:50-11:30 持田 真紀子				11:15-11:45 櫻井 紫保				30
12:00	パワーヨガ (有料プログラム)	シェイプエアロ	成人水泳教室 (有料プログラム)		ズンバ				ビギナーキロール	シェイプエアロ			成人水泳教室 (有料プログラム)			足腰強化 プログラム (有料)	シェイプエアロ				ボディアタック30			12:00
30	和田 昌子	持田 真紀子	堀添 未和		11:45-12:30 松田 末			11:30-12:00 堀添 未和	11:55-12:40 石田 祥子	11:45-12:45 和田 昌子			11:30-12:30 堀添 未和		11:15-12:15 松本 怜子	11:50-12:35 持田 真紀子				12:00-12:30 櫻井 紫保			30	
13:00		ボディバランス	背泳ぎ初級						クロール初級				成人水泳教室 (有料プログラム)			ジュニアファンク (有料)		フリーコース						13:00
30		12:40-13:40 宮本 優美	12:45-13:15 堀添 未和		ヨガ(中級) (有料プログラム)	成人水泳教室 (有料プログラム)	シニア健康教室		12:10-12:40 堀添 未和				13:00-14:00 堀添 未和		12:30-13:30 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		平泳ぎ初級													ジュニアファンク (有料)								14:00
30	ストレッチ 14:20-14:40 松本 怜子		13:25-13:55 堀添 未和		和田 昌子	13:10-14:10 堀添 未和	13:00-14:00 上出 真									13:35-14:35 今関 麻衣果								30
15:00				足腰強化 プログラム (有料)					ボディバランス															15:00
30				14:30-15:30 松本 怜子					14:15-15:15 宮本 優美							1,2,5週目 担当:佐野 美穂子								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

**【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