

	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																			
10:30	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	10:40-11:20 シンプルステップ 持田 真紀子	10:45-11:15 アクアファイター30 堀添 未和	10:15-11:15 富谷 美代子	10:30-11:30 太極拳・ 顧 祥誼	10:30-11:00 アクアリズム体操 須崎 香織	10:00-11:00 産後 ボディメイク 教室 (有料プログラム) 佐野 美穂子	10:00-11:00 産後 ボディメイク 教室 (有料プログラム) 佐野 美穂子	10:10-11:10 ピラティス (有料プログラム) 石田 祥子	10:45-11:15 アクアファイター30 堀添 未和	10:30-11:30 ボディ メンテナンス 骨盤体操 (有料プログラム) 和田 昌子		9:30-10:15 ハビースイミング 須崎 香織							
12:00		11:40-12:25 シェイプエアロ 持田 真紀子	11:30-12:30 成人水泳教室 堀添 未和		11:45-12:30 ズンバ 松田 末	11:15-11:45 肩こり腰痛ケアアクア 須崎 香織		11:00-11:40 シンプルエアロ 石田 祥子	11:30-12:30 パレトン (有料プログラム) 富谷 美代子	11:30-12:00 クール初級 堀添 未和	11:45-12:45 リズム&ストレッチ 石田 祥子	11:45-12:45 パワーヨガ (有料プログラム) 和田 昌子	10:45-11:15 アクアMIX 須崎 香織	11:15-12:15 足腰強化 プログラム (有料) 松本 怜子	10:40-11:20 シンプルステップ 持田 真紀子					
13:00		12:40-13:40 ボディバランス 宮本 優美	12:45-13:15 平泳ぎ初級 堀添 未和		13:00-14:00 パワーヨガ (中級) (有料プログラム) 和田 昌子	13:00-14:00 成人水泳教室 (有料プログラム) 堀添 未和	13:00-14:00 シニア健康教室 上出 真						12:45-13:15 平泳ぎ初級 須崎 香織		11:35-12:20 シェイプエアロ 持田 真紀子			11:15-12:15 ボディバランス 上出 真		
14:00	13:45-14:05 青竹エクササイズ 松本 怜子																			
14:30	14:20-14:40 ストレッチ 松本 怜子	14:00-15:00 太極拳・ 顧 祥誼		14:30-15:30 足腰強化 プログラム (有料) 松本 怜子																
15:00																				
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
20:00		19:30-20:15 ボディバランス45 ST 上出 真	19:15-19:45 アクアリズム体操 櫻井 紫保	19:30-20:30 ピラティス (有料プログラム) 和田 昌子	19:30-20:15 ボディコンバット45 今井 香織	19:15-20:00 アクアファイター45 堀添 未和	19:00-20:00 ピラティス (有料プログラム) 石田 祥子													
21:00		20:30-21:15 ボディコンバット45 上出 真			20:30-21:15 ボディパンプ45 古川 雅章															
21:30																				

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  
(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：9時00分～22時00分、土曜日：9時00分～21時00分、日曜日・祝日：9時00分～20時00分