

	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	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	産後 ボディメイク 教室 (有料プログラム) 10:00-11:00 佐野 美穂子													
12:00		シェイプエアロ 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	肩こり腰痛ケアアクア 11:15-11:45 須崎 香織														
13:00		ボディバランス 12:40-13:40 宮本 優美	平泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和																	
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 松本 怜子		バタフライ初級 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													
15:00	ストレッチ 14:20-14:40 松本 怜子	太極拳・ 14:00-15:00 顧 祥誼		足腰強化 プログラム (有料プログラム) 14:30-15:30 松本 怜子	ステップサーキット 14:15-14:45 宮本 優美	クロール初級 14:25-14:55 須崎 香織														
16:00						背泳ぎ初級 15:05-15:35 須崎 香織														
17:00			キッズ運動教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 須崎 香織	会場は和室	ジャズダンス (幼児) (有料プログラム) 16:30-17:20 CHI-BOW	キッズ運動教室 (有料プログラム) 16:00-17:00 堀添 未和 須崎 香織														
18:00	バレエ(幼児) (有料プログラム) 17:00-17:45 MIO	子供水泳教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 堀添 未和 須崎 香織 上出 真		子供書道教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 櫻井 紫保	ジャズダンス (小学生) (有料プログラム) 17:30-18:20 CHI-BOW	子供水泳教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 堀添 未和 須崎 香織 上出 真														
19:00	バレエ(小学生) (有料プログラム) 18:00-18:45 MIO																			
20:00		ボディバランス45 ST 19:30-20:15 上出 真	アクアリズム体操 19:15-19:45 櫻井 紫保	ピラティス (有料プログラム) 19:30-20:30 和田 昌子	ボディコンバット45 19:30-20:15 今井 香織	アクアファイター45 19:15-20:00 堀添 未和	ピラティス (有料プログラム) 19:00-20:00 石田 祥子													
21:00		ボディコンバット45 20:30-21:15 上出 真			ボディパンプ45 TB 20:30-21:15 古川 雅章															

1.3,5週目
担当:佐野 美穂子
2.4週目
担当:石田 祥子

1.3,5週目
担当:櫻井 紫保
2.4週目
担当:上出 真

【定員について】
 スタジオ : 15名
 多目的室 : 30名
 (パンプ・ステップは24名)
 プール泳法以外 : 24名
 (肩こり腰痛ケアアクアは15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