

	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	10:10-10:20 ラジオ体操 マシンスタッフ		ヨガ (有料プログラム)	10:10-10:20 ラジオ体操 マシンスタッフ		産後 ボディメイク 教室	10:10-10:20 ラジオ体操 マシンスタッフ		ピラティス (有料プログラム)	10:10-10:20 ラジオ体操 マシンスタッフ		ヘビースイミング 9:30-10:15 須崎 香織									
30	やさしいヨガ	10:30-11:30 和田 昌子		10:15-11:15 富谷 美代子	10:30-11:00 太極拳・ 須崎 香織	10:30-11:00 アクアリズム体操 須崎 香織	10:00-11:00 佐野 美穂子	10:30-10:45 ストレッチ 上原 萌	10:30-10:45 ストレッチ 上原 萌	10:10-11:10 石田 祥子	10:30-10:45 ストレッチ 上原 萌	10:45-11:15 アクアファイター30 堀添 未和	9:30-10:15 須崎 香織			10:15-10:45 脂肪バイバイ 松本 怜子						
11:00	10:30-11:30 和田 昌子	10:40-11:20 持田 真紀子	10:45-11:15 堀添 未和	10:30-11:30 富谷 美代子	10:30-11:30 顧 祥誼	10:30-11:00 須崎 香織	10:00-11:00 佐野 美穂子	11:00-11:40 シンブリーエアロ 石田 祥子	11:00-11:40 シンブリーエアロ 石田 祥子	10:30-11:30 梨本 景	10:30-11:30 和田 昌子	10:45-11:15 アクアMIX 須崎 香織	10:45-11:15 須崎 香織			10:40-11:20 シンブリーステップ 持田 真紀子						
30			成人水泳教室 (有料プログラム)		11:15-11:45 須崎 香織			11:30-12:00 シェイプエアロ 石田 祥子	11:30-12:00 シェイプエアロ 石田 祥子			11:30-12:30 堀添 未和	成人水泳教室 (有料プログラム)			11:35-12:20 シェイプエアロ 持田 真紀子						
12:00		11:40-12:25 持田 真紀子	11:30-12:30 堀添 未和		11:45-12:30 ズンバ 松田 末			11:55-12:40 石田 祥子	11:55-12:40 石田 祥子			12:10-12:40 堀添 未和	11:30-12:30 堀添 未和			12:30-13:30 今関 麻衣果						
30			平泳ぎ初級 12:45-13:15 堀添 未和										12:45-13:15 須崎 香織	11:15-12:15 ボディバランス 上出 真		10:45 ~ 15:00 2~3コース 開放						
13:00		12:40-13:40 宮本 優美	12:45-13:15 堀添 未和		13:00-14:00 和田 昌子	13:00-14:00 堀添 未和							12:30-13:30 今関 麻衣果			12:30-13:00 ジュニアファンク (有料プログラム) (ジャンプクラス)						
30			バタフライ初級 13:25-13:55 堀添 未和		13:00-14:00 松本 怜子	13:00-14:00 堀添 未和							13:25-13:55 須崎 香織			13:35-14:35 今関 麻衣果						
14:00	13:45-14:05 上原 萌															13:35-14:35 今関 麻衣果						
30	14:20-14:40 上原 萌	14:00-15:00 顧 祥誼														14:00-15:00 ボディパンプ 古川 雅章						
15:00																						
30																						
16:00																						
30																						
17:00																						
30																						
18:00																						
30																						
19:00																						
30																						
20:00																						
30																						
21:00																						
30																						

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