

	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	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						10:10-10:20 ラジオ体操 マシンスタッフ	ベビースイミング 9:30-10:15 須崎 香織	1. 3, 5週目 アクアMIX 須崎 香織 ----- 2. 4週目 アクアサーキット 堀添 未和							10:00		
30																					30	
11:00	やさしいヨガ	シンブリーステップ 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 櫻井 紫保		シンブリーエアロ 10:20-11:00 石田 祥子	アクアファイター30 10:45-11:15 堀添 未和	10:10-11:10 石田 祥子				シンブリーステップ 10:40-11:20 持田 真紀子		脂肪バイバイ 10:15-10:45 松本 怜子			11:00			
30	和田 昌子					肩こり腰痛ケアアクア 11:15-11:45 須崎 香織														30		
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		バレトン (有料プログラム) 11:30-12:30 富谷 美代子	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) 11:30-12:30 堀添 未和			成人水泳教室 (有料プログラム)		足腰強化 プログラム (有料プログラム) 11:15-12:15 松本 怜子	シェイプエアロ 11:35-12:20 持田 真紀子		ボディバランス 11:15-12:15 上出 真	フリーコース 09:00 ~ 15:00		12:00		
30										12:30-12:45 ストレッチ 上原 萌										30		
13:00		ボディバランス 12:45-13:15 堀添 未和	平泳ぎ初級 12:45-13:15 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		ダンベル体操 13:00-13:30 松本 怜子			ズンバ 13:00-13:45 松田 末			ジュニアファンク (有料プログラム) (ジャンプクラス) 12:30-13:30 今関 麻衣果	10:45 ~ 15:00	ダンベル体操 12:30-13:00 櫻井 紫保	2~3コース 開 放		13:00		
30		宮本 優美	バタフライ初級 13:25-13:55 堀添 未和	ボディバランス30 ST 13:30-14:00 松本 怜子											ジュニアファンク (有料プログラム) (スタークラス) 13:35-14:35 今関 麻衣果					30		
14:00	青竹エクササイズ 13:45-14:05 上原 萌	太極拳・ 14:00-15:00 顧 祥誼			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						ボディパンプ45 14:00-14:45 小川 貢弘					ボディパンプ 14:00-15:00 古川 雅章			14:00		
30	ストレッチ 14:20-14:40 上原 萌			足腰強化 プログラム (有料プログラム) 14:30-15:30 松本 怜子		背泳ぎ初級 15:05-15:35 須崎 香織	フラダンス上級 (有料プログラム) 14:30-15:30 梨本 景					コアクロス 15:00-15:30 松本 怜子								30		
15:00																				15:00		
30																				30		
16:00			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		JAZZ B (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								16:00		
30																				30		
17:00	バレエ (有料プログラム) (幼児) 16:30-17:20 MIO			会場は和室																17:00		
30			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	JAZZ A (有料プログラム) 17:30-18:30 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						子供水泳教室 (有料プログラム) 17:15-18:15 堀添 未和 戸村 秀喜								30		
18:00	バレエ・ (有料プログラム) (小学生) 17:30-19:00 MIO																			18:00		
30																				30		
19:00			アクアリズム体操 19:15-19:45 櫻井 紫保																	19:00		
30																				30		
20:00	ボディパンプ45 19:30-20:15 小川 貢弘			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	ボディアタック45 19:30-20:15		ヨガ (有料プログラム) 19:30-20:30 和田 昌子	フラダンス中級 (有料プログラム) 19:45-20:45 梨本 景									20:00		
30						平泳ぎ初級 20:15-20:45 堀添 未和														30		
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 20:30-21:15 古川 雅章															21:00		
30																				30		
													休日	【定員について】			【フリーコースに関して】					
														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			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】					
																	※マスクの着用は個人の判断となります。 ※人数が多い場合は譲り合ってください。					

【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