

月			火			水			木			金			土			日				
体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール	体育室	競技場	プール		
9:00-																					9:00	
30-		個人公開 10:00-20:30			個人公開 14:00-20:30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 13:00-18:00			個人公開 10:00-20:30			個人公開 10:00-20:30			個人公開 10:00-20:30	30	
10:00-	大人のための 健康体操	午前	午前	午前		ボディ コンバット	午前		午前	午前		フランダース	午前		午前	午前		午前	午前		-10:00	
30-	9:45-10:45	アクアピクス			貸切 午前	9:40-10:40		大人水泳教室 <初級>			午前10:00-12:00	9:45-10:45	アクアピクス				大人水泳教室 <初級>				30	
11:00-		10:10-11:10						10:10-11:00					10:10-11:10				10:10-11:00				-11:00	
30-	Oyz (オイズ)	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	10:00-12:00	ヨガ	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00	大人水泳教室 <中上級>	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	9:00-12:00	大人水泳教室 <中級>	9:00-12:00	9:00-12:00		30	
12:00-						11:00-12:00					11:00-11:50	11:00-12:00					11:05-11:55				30	
30-	英・ウォークエクサ サイズ				貸切 午後①									大人水泳教室 <初級>	ヨガ						30	
13:00-	12:15-13:15		ZUMBA							ZUMBA GOLD				12:20-13:10	12:10-13:10			貸切 午後①		大人水泳教室 <中級>	-13:00	
30-			12:30-13:30		12:00-14:00															12:40-13:30	30	
14:00-	肩こり・腰痛ケア 体操	バドミントン 教室 <初級>	はじめての 水泳①			リズム&ストレッチ	バドミントン 教室 <初級>	脂肪 スリキリ	ヨガ & ストレッチ		脂肪 スリキリ	ピラティス		水中運動 教室		貸切 午後	13:15-14:15		貸切 午後		大人水泳教室 <初級>	-14:00
30-			13:15-14:45		個人公開	13:30-15:00	13:40-14:40	13:45-14:45	個人公開		13:40-14:40			大人水泳教室 <初級>				12:10-15:10		13:40-14:30	30	
15:00-	ストレッチ	13:40-15:00					13:40-15:00							ヘルスケア 体操	DeNA バスケ スクール U-7	14:35-15:25					子供 水泳教室	-15:00
30-	骨盤から ダイエット	バドミントン 教室 <中級>	15:00-15:50	チアダンス リトル	バドミントン	3,4,5レーン		15:00-15:50		バドミントン 教室 <中級>	15:50-16:50	15:00-15:50	15:00-15:50	15:00-15:50	15:00-15:50	13:00-17:00	15:05-16:05	貸切 午後②	13:00-17:00		14:45-15:45	30
16:00-			子供 水泳教室	15:30-16:30				子供 水泳教室 I		15:30-16:50	15:50-16:50	15:50-16:50	15:50-16:50	15:50-16:50	15:50-16:50		子供 水泳教室 I					-16:00
30-	総合スポーツ スクール①	15:30-16:50	15:50-16:50	チアダンス キッズ				子供 水泳教室 II	キッズ バレエ		14:00-17:00	15:50-16:50	16:10-17:10	DeNA バスケ スクール U-12	16:30-17:30		子供 水泳教室 II	15:20-18:20				30
17:00-				16:40-17:40				17:00-18:00	17:00-18:00			17:00-18:00		16:50-17:50								30
30-	総合スポーツ スクール②					個人公開				個人公開			17:15-18:15									-18:00
18:00-	17:30-18:20					個人公開				個人公開												30
30-																						30
19:00-	ボディ バランス	貸切		貸切	貸切			貸切		貸切		ヨガ		貸切		貸切	貸切		貸切	貸切		-19:00
30-		夜間	はじめての 水泳②	夜間	夜間			夜間		夜間			18:30-19:30			夜間	夜間		夜間	夜間		30
20:00-	ボディ コンバット		19:00-20:30			3,4,5レーン		ストレッチ & ワークアウト				18:00-20:30	18:30-20:30		大人 バレエ <入・初級>							-20:00
30-														19:40-20:50							30	
21:00-		18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30			18:00-21:30		18:30-21:30				18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30		18:30-21:30	18:00-21:30		-21:00
30-																						30

枠は室内シューズ着用必須