

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		貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 14:00-20:30	ボディ コンバット	貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 13:00-18:00		貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	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		9:05-10:05	午前		午前	午前		フラダンス	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			大人水泳教室 ＜初級＞			貸切	9:45-10:45		アクアピクス			大人水泳教室 ＜初級＞		午前		30
11:00			10:10-11:10						10:10-11:00			午前10:00-12:00			10:10-11:10			10:10-11:00				11:00
30	Oy z (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＞	背骨コンディショ ニング	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				12:00
30	enjoy! リズムダンス					貸切 午後①									大人水泳教室 ＜初級＞	ヨガ			貸切			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				12:30-13:30											大人水泳教室 ＜初級＞	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 スッキリ	ヨガ & ストレッチ		脂肪 スッキリ	ピラティス		水中運動 教室		貸切 午後				大人水泳教室 ＜初級＞	14:00
30	13:30-14:15		13:15-14:45		個人公開	個人公開		13:30-15:00	13:40-15:00	13:45-14:45	個人公開	13:40-14:40	13:30-14:30		13:30-14:15				12:10-15:10		13:40-14:30	30
15:00		13:40-15:00																				-15:00
30	14:25-15:10		幼児 水泳教室						幼児 水泳教室			幼児 水泳教室	ヘルスケア 体操	DeNA バス スクール U-7	14:35-15:25			子供 水泳教室 I			子供 水泳教室	30
16:00	骨盤から ダイエット	バドミントン 教室 ＜中級＞	15:00-15:50					バドミントン 教室 ＜中級＞	15:00-15:50			15:00-15:50		15:00-15:50			13:00-17:00	15:05-16:05	貸切	13:00-17:00		16:00
30	15:20-16:20	15:10-16:30	子供 水泳教室	チアダンス キッズ				15:10-16:30	子供 水泳教室 I			15:50-16:50	キッズダンス FUN	DeNA バス スクール U-10	15:40-16:30			子供 水泳教室 I	午後②			30
17:00	総合スポーツ スクール①		15:50-16:50	16:15-17:15					子供 水泳教室 II	キッズ バレエ		子供 水泳教室 II	キッズダンス MORE	DeNA バス スクール U-12	16:30-17:30			16:15-17:15				17:00
30	16:30-17:20		ぜん息児 水泳教室			17:00～ 19:00 1コースのみ 団体貸切			17:00-18:00	17:00-18:00		17:00-18:00	17:10-18:10	16:50-17:50		15:20-18:20			15:20-18:20			30
18:00	総合スポーツ スクール②		17:00- 18:00				個人公開								子供 水泳教室 II							-18:00
30	17:30-18:20						柔道				個人公開				17:40-18:40							30
19:00	ボディ バランス	貸切 夜間		貸切	貸切	個人公開		貸切		貸切	剣道 なぎなた	貸切	ヨガ	貸切					貸切	貸切		19:00
30	18:30-19:30	夜間	はじめての 水泳②	夜間	夜間		17:30-19:30	夜間		夜間		夜間	18:30-19:30	夜間					夜間	夜間		30
20:00																						-20:00
30	ボディ コンバット		19:00-20:30			プール			ストレッチ & ワークアウト			18:00-20:30	18:30-20:30	19:40-20:50								30
21:00	19:45-20:45	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