






プール・スタジオ教室スケジュール

	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	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00					★水曜日は休館日です。 ※水曜日が祝日の場合、水曜日は営業して翌木曜日を休館します。									9:00	
10:00	オリジナル健康体操 10:00~11:00		ヨガ 10:00~11:00			太極拳 10:00~11:00		気功 10:00~11:00		ヨガ 10:00~11:00		ヨガ 10:00~11:00		10:00	
11:00	肩こり腰痛ケア体操 11:15~12:15	ベビースイミング 10:45~11:45	正しい姿勢と歩き方 11:15~12:15			総合太極拳 11:10~12:10		正しい姿勢と歩き方 10:45~11:45		ベビースイミング 10:45~11:45		テトックスヨガ 11:15~12:15		ヨガ 11:15~12:15	11:00
12:00		水泳教室(中級) 11:50~12:50		クロール初級 12:00~12:45		ヘルストレーニング 12:30~13:30		水泳教室(中級) 11:50~12:50		水泳教室(中級) 11:50~12:50			リトルスイミング 11:30~12:30		12:00
13:00		バタフライ教室 13:00~13:45	エアロ&シェイプ 13:00~14:00	平泳ぎ教室 12:50~13:35			水泳教室(フィン・パドル) 13:00~14:00		元気アップ教室 13:00~14:00		健康ピラティス 13:00~14:00		水泳教室(中級) 12:40~13:40		13:00
14:00	テトックスヨガ 14:15~15:15					ヨガ整体 13:45~14:45			背骨コンディショニング 14:15~15:15				子ども水泳教室Aクラス 13:50~15:00		14:00
15:00				リトルスイミング 15:00~16:00		モビバン教室 15:00~16:00	リトルスイミング 15:00~16:00						子ども水泳教室A-①クラス 14:50~16:00		15:00
16:00	千アダンスA 15:50~16:50	子ども水泳教室Aクラス 15:50~17:00	キッズファンクA 16:30~17:30	子ども水泳教室Aクラス 15:50~17:00			子どもバレエA 16:00~17:00	子ども水泳教室Aクラス 15:50~17:00	子どもバレエA 16:00~17:00	子ども水泳教室Aクラス 15:50~17:00		キッズファンクA 16:30~17:30	子ども水泳教室A-②クラス 15:50~17:00		16:00
17:00	千アダンスB 17:00~18:00	子ども水泳教室Bクラス 16:50~18:00		子ども水泳教室Bクラス 16:50~18:00		子どもバレエB 16:45~18:15	子ども水泳教室Bクラス 16:50~18:00	子どもバレエC 17:15~18:45	子ども水泳教室Bクラス 16:50~18:00	子ども水泳教室Bクラス 16:50~18:00		キッズファンクB 17:45~18:45	子ども水泳教室Bクラス 16:50~18:00		17:00
18:00	健康・ヨガピラティス 18:10~19:10	子ども水泳教室B-①クラス 17:50~19:00	キッズファンクB 17:45~18:45			大人から始めるバレエ 18:30~19:30		ヨガ 19:00~20:00		子ども水泳教室Cクラス 17:50~19:00			子ども水泳教室B-①クラス 17:50~19:00		18:00
19:00			ヨガ(ダイエット) 19:00~20:00												19:00
20:00	美姿勢ウォーキング 19:30~20:30 ※女性限定教室					ストリートダンス 19:45~20:45									20:00
21:00															21:00
22:00															22:00

2階卓球場にて『卓球教室』を実施しています。

★月曜日
初級・中級 15名
10:00~12:00

★土曜日
初心・初級 20名
10:00~12:00
中級・上級 15名
12:00~14:00