

	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		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			ボディコンバット	午前		午前			フラダンス	午前				午前	午前		10:00
30	9:45-10:45		アクアピクス					9:40-10:40		貸切	午前10:00-12:00	9:45-10:45		アクアピクス					午前	午前	大人水泳教室<初級>	30
11:00			10:10-11:10											10:10-11:10								11:00
30	Oyz (オイズ)	9:00-12:00		9:00-12:00	9:00-12:00			ヨガ	9:00-12:00		9:00-12:00	大人水泳教室<中上級>	11:00-11:50	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>	30
12:00																						12:00
30	enjoy! リズムダンス					貸切 午後①																30
13:00	12:15-13:15			ZUMBA																		13:00
30				12:30-13:30		12:00-14:00																30
14:00	肩こり・腰痛ケア体操		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				貸切 午後		アクアピクス	14:00
30	13:30-14:15	バドミントン教室<初級>	13:15-14:45		個人公開	個人公開		13:30-15:00	13:40-15:00	13:40-14:40	13:45-14:45	個人公開	13:40-14:40	13:30-14:30							13:30-14:15	30
15:00	ストレッチ	13:40-15:00																				15:00
30	14:25-15:10		幼児水泳教室											ヘルスクア体操	14:45-15:30							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	チアダンスリトル	バドミントン					バドミントン教室<中級>	15:00-15:50				DeNA バスケスクール U-7	15:00-15:50			貸切 午後②	13:00-17:00	子供水泳教室I	16:00
30	15:20-16:20	15:10-16:30	子供水泳教室	15:30-16:30						15:10-16:30	15:50-16:50				DeNA バスケスクール U-10	15:40-16:30						30
17:00	総合スポーツスクール①		15:50-16:50	チアダンスキッズ	14:00-17:00										15:50-16:50	子供水泳教室I						17:00
30	16:30-17:20			16:40-17:40											DeNA バスケスクール U-12	16:30-17:30						30
18:00	総合スポーツスクール②				1コースのみ団体貸切17-19										16:50-17:50	子供水泳教室II						18:00
30	17:30-18:20							個人公開								17:40-18:40						30
19:00	ボディバランス	貸切 夜間						2~5コースは通常通り個人公開														19:00
30	18:30-19:30		はじめての水泳②																			30
20:00	ボディコンバット		19:00-20:30																			20:00
30	19:45-20:45																					30
21:00		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