

		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				個人公開 10:00-20:30	貸切		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	貸切	貸切	個人公開 10:00-20:30	貸切	貸切	個人公開 10:00-20:30	9:00	
30			貸切		貸切	貸切		貸切			貸切	貸切				貸切	貸切		貸切	貸切		30		
10:00	大人のための健康体操	午前			午前	午前		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	9:40-10:40		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＞				30	
11:00			10:10-11:10													10:10-11:10						11:00		
30	O y 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	10:00-12:00	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						11:00-12:00					11:05-11:55				12:00	
30	美・ウォークエクササイズ						貸切 午後①										ヨガ				貸切 午後①		30	
13:00	12:15-13:15				ZUMBA						ZUMBA GOLD						12:10-13:10				大人水泳教室 ＜中級＞	13:00		
30					12:30-13:30		12:00-14:00				12:30-13:30								アクアピクス		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					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	13:15-14:15		貸切 午後	大人水泳教室 ＜初級＞	14:00	
30	13:30-14:15	13:40-15:00	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				12:10-15:10	13:40-14:30	30		
15:00	ストレッチ																						15:00	
30	14:25-15:10		幼児水泳教室											ヘルスクア体操	DeNA バスケスクール U-7						子供水泳教室	15:00		
16:00	骨盤からダイエット	バドミントン教室 ＜中級＞	14:55-15:45		バドミントン	3,4,5レーン			バドミントン教室 ＜中級＞	幼児水泳教室		卓球	幼児水泳教室		15:00-15:50	幼児水泳教室		貸切 午後②	13:00-17:00	15:05-16:20	貸切 午後②	13:00-17:00	16:00	
30	15:20-16:20	15:30-16:50	子供水泳教室	チアダンス リトル	14:00-17:00			15:30-16:50	15:40-16:30			14:00-17:00	15:40-16:30	キッズダンス FUN	DeNA バスケスクール U-10	15:40-16:30							16:00	
17:00	総合スポーツスクール①		15:45-17:00	15:50-16:50					子供水泳教室		子供水泳教室		子供水泳教室	16:10-17:10	DeNA バスケスクール U-12	子供水泳教室				子供水泳教室			17:00	
30	16:30-17:20								16:30-17:45	キッズバレエ			16:30-17:45	キッズダンス MORE	16:50-17:50	16:30-17:45	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 柔道				17:00-18:00			17:15-18:15									18:00	
30	17:30-18:20																						30	
19:00	ボディバランス	貸切 夜間		貸切	貸切		個人公開	17:30-19:30	貸切 夜間			貸切 夜間	剣道 なぎなた	貸切 夜間	ヨガ		貸切 夜間	貸切 夜間		貸切 夜間	貸切 夜間		19:00	
30	18:30-19:30		はじめての水泳	貸切 夜間	夜間									18:30-19:30									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	19:45-20:45							19:30-20:30						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