



	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
10:00	ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20	
30	健康アロマストレッチ 10:30~10:50 小野島	おえらびスイミング 10:30 山田	ヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ポルドフラ 10:30~11:20 加藤	マドールウォーク 10:30 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	ウォームUPストレッチ 10:30~10:50	レベルUP背泳ぎ 10:30~11:00 柳川		はじめてクロール 10:30~11:00
11:00	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30 山田		はじめてクロール 11:00~11:30 小林		クロール背泳ぎ 11:00 柳川		おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	らくらくステップ&エアロ 11:00~11:50 川西	おえらびこくくスイム 11:00~11:30 柳川	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30
30		背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	かんたんエアロ 11:30~12:00 川西	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	初中級エアロ 11:30~12:20 長陽子	500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川		400mスイム 11:30~12:00 山田		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		
12:00	はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィン (パドル可) 12:00~13:00		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		アクアピクス40 12:15~12:55 山田		プライベート (有料)
30	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田		!!30分集中!! でリフレッシュ♪			アクアピクス40 12:20~13:00 高橋						プライベート (有料)
13:00							フリーフィン (パドル可) 12:00~13:00					
30	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田					保育園様 13:00~15:00 (18.25日)						
14:00		ダンベルDEシェイフ 14:00~14:30 小林		ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川		おえらびスイミング 14:00 山田		はじめてステップ 13:30~14:00 小林		ポールドレス 14:30 山田		おたのみレッスン 14:00~14:30
30		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		らくらくマドレー 14:30 山田		ポールストレッチ 14:00~14:30 小林		クロール背泳ぎ 14:00 山田	子供 Dクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
15:00		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フィンスイム 15:00~15:30
30	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	子供 Bクラス	プライベート (有料)
16:00		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス	子供 Cクラス	プライベート (有料)
30	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス	子供 Cクラス	プライベート (有料)
17:00		子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス				★フィンスイム 参加対象★ 息つきクロールを25m以上泳げる方 なお、フィンの貸し出しはしておりません
30	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	子供 Cクラス				・エアロピクスの途中参加は 開始後10分迄とさせていただきます。
18:00		子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス				・都合により担当者の変更及び レッスンの変更・中止になる 場合がございます。 予めご了承ください。
30	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス				★営業時間のご案内★ 火曜~金曜日 10:00~21:30 (チェックアウト21:45) 土曜日 10:00~20:30 (チェックアウト20:45) 日曜日 10:00~16:30 (チェックアウト16:45)
19:00	ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース				・エアロピクスの途中参加は 開始後10分迄とさせていただきます。
30		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース				・都合により担当者の変更及び レッスンの変更・中止になる 場合がございます。 予めご了承ください。
20:00	フラダンス 20:00~20:50 佐々木	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	フリーフィン (パドル可) 20:00~21:00	ベシックエアロ 19:40~20:30 佐藤	おえらび スイミング 20:00 山田	ZUMBA 19:30~20:20 松嶋	フリーフィン (パドル可) 20:00~20:30		チェックアウトの時間が15分 はやくなりました (営業時間は変更ございません) ご理解、ご協力の程お願い致します
30		おこのみ レッスン 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	マスターズ 20:30 山田	マスターズ 20:30 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川				今月の 変更箇所...
21:00				スタート 21:15~21:30 山田	ポールストレッチ 20:30~21:20 西村	ポールストレッチ 20:30~21:20 西村						
30												

★受付業務(電話応対・各種届のご案内)は19:00までとなっております(日曜日は16:30まで) ★施設は通常通りご利用出来ますので皆様のご来館お待ちしております★