

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操	ラジオ体操		
30	ミドルエアロ(寺内)	クロール教室	10:45~	ZUMBA(村田)	ショートピクス	ZUMBA(小林みよ)	お好みスイム(泳力認定)	ベーシックエアロ(小林清美)	ガンガンスイム45	美ボディダイエット(中島)	子どもスイミングE
11:00		背泳ぎ教室			フィンスイム		パタライ教室				ZUMBA(祐太)
30	11:30~	からだ改善ピラティス(寺内)			パタライ教室		平泳ぎ教室	マシジム説明	スタート&ターン	11:30~	ボールコンディショニング(中島)
12:00		12:10~	代謝UPヨガ(塩谷)	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース	ポディーメイク(中村)	12:05~		12:15~	フリーフィン12:00-12:30 6、7コース		11:30~
30		脂肪バイバイ(小野島)					アクアピクス(小野島)	ヨガ(岩崎)			おまかせスイム1時間
13:00			13:10~14:00								フリーフィン12:30-13:00 6、7コース
30			フラダンス【基本】(渋沢)	13:30~						13:30~	
14:00		おまかせスイム1時間		課外授業			お好みスイム(泳力認定)		レベルUPスイム45	小学生キッズピクス(小1-6)(MARI)	
30	マシジム説明				マシジム説明		フィンスイム&ワンポイントレッスン		フリーフィン6、7コース	14:40~	子どもスイミングD
15:00		フリーフィン6、7コース		フリーフィン6、7コース			フリーフィン6、7コース		フリーフィン6、7コース	幼児キッズピクス(4才-6才)(MARI)	子どもスイミングA
30											子どもスイミングB
16:00	園児体操教室(3歳~6歳児)	子どもスイミングA	園児体操教室(3歳~6歳児)	子どもスイミングA	園児体操教室(3歳~6歳児)	子どもスイミングA	子どもスイミングA	子どもスイミングA	子どもスイミングA		子どもスイミングC
30											
17:00	小学生体操教室(小1~小3)	子どもスイミングB	小学生体操教室(小1~小3)	子どもスイミングB	小学生体操教室(小1~小3)	子どもスイミングB	子どもスイミングB	子どもスイミングB	子どもスイミングB		
30											
18:00	小学生体操教室(小3~小6)	子どもスイミングC	小学生体操教室(小3~小6)	子どもスイミングC	小学生体操教室(小3~小6)	子どもスイミングC	子どもスイミングC	子どもスイミングC	子どもスイミングC	18:30~	
30										キッズピクス中学生(MARI)	選手コース
19:00		選手コース		選手コース		選手コース	選手コース	選手コース	選手コース		
30											
20:00											
30											
21:00	火~土曜日20:00まで【20:30退館】										
30	日曜日 16:15まで【16:30退館】										
22:00											

毎週日曜日
プライベートレッスン
30分=1100円
予約制 受付中!