

	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		10:00
30													30
11:00	健康ストレッチ 10:30~10:50 小野島	クロール教室 10:30~11:00 山田	モーニング ヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 長	ヌードルウォーク 10:30~11:00 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	保育園様 10:00~11:00	スタート & ターン 10:30 山田	★1週間のつかれを 吹き飛ばしましょう★	子供 Eクラス 10:30~11:30	はじめてクロール 10:30~11:00	11:00
30													30
12:00	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	★呼吸をととのえ 充実した1日の はじまりに★	はじめてクロール 11:00~11:30 小林	長	クロールor背泳ぎ教室 11:00~11:30 柳川	おえらびスイミング 11:00~11:30 柳川	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	おためし フィンスイム 11:30~12:00 山田	おためし フィンスイム 11:30~12:00 山田	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	おえらびスイミング 11:00~11:30	12:00
30													30
13:00	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	★希望者のみ★	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	初中級エアロ 11:30~12:20 長	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	泳力認定練習 12:00~12:30	泳力認定練習 12:00~12:30	★希望者のみ★	アクアピクス40 11:55~12:35 山田	プライベートレッスン大募集 ★30分 1,100円★	13:00
30													30
14:00	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~14:00	おためしステップ 12:45~13:15 小林	★希望者のみ★	フリー フィンスイム (バドル可) 12:00~14:00	フリー フィンスイム (バドル可) 12:00~14:00	フリー フィンスイム (バドル可) 12:00~14:00	おためしエアロ 12:50~13:10 小林	おためしエアロ 12:50~13:10 小林	★希望者のみ★	子供 Dクラス	ヌードルウォーク 14:00~14:30	14:00
30													30
15:00	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	★ゆずりあってご利用 ください★	ボールストレッチ 13:20~13:50 小林	★午後のはじめは ゆったり泳ぎましょう★	こども園様 13:00~15:00 (5,12日)	こども園様 13:00~15:00 (5,12日)	こども園様 13:00~15:00 (5,12日)	こども園様 13:00~15:00 (5,12日)	こども園様 13:00~15:00 (5,12日)	こども園様 13:00~15:00 (5,12日)	子供 Aクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00	15:00
30													30
16:00	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 小林	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	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	子供 Bクラス	フライバート (有料)	16:00
30													30
17:00	★予約制★	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	子供 Cクラス	フライバート (有料)	17:00
30													30
18:00	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	小学生 体操教室 (小2~小4年生)	★日曜日営業時間★ 10:00~16:15 (チェックアウト16:30)	18:00
30													30
19:00	★好評につきレギュラー レッスンとなります★ ぜひおためしください	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	子供 Bクラス	子供 Bクラス	子供 Bクラス	子供 Bクラス	子供 Bクラス	子供 Cクラス	★ライン登録★ ホームページへ アクセス	19:00
30													30
20:00	ピラティス 19:00~19:50 丸山	選手 コース	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	選手 コース	★営業時間のご案内★ 火曜~金曜 10:00~21:30 (チェックアウト21:45) 土曜 10:00~20:15 (チェックアウト20:30) 日曜 10:00~16:15 (チェックアウト16:30) 今月の 変更箇所...	20:00
30													30
21:00	フラダンス 20:00~20:50 佐々木	フリーフィンスイム (バドル可) 20:00~21:30	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	フリー フィンスイム (バドル可) 20:00~21:30	ゆったりストレッチ 20:30~21:00 小林	フリーフィンスイム (バドル可) 20:00~21:30	ヌードル ウォーク 20:30 柳川	ヌードル ウォーク 20:30 柳川	ヌードル ウォーク 20:30 柳川	フリー フィンスイム (バドル可) 20:00~21:30	★土曜日営業時間★ 10:00~20:15 (チェックアウト20:30)	21:00
30													30

マーク:はじめての方もご参加しやすいレッスンです★ぜひ♪おためし下さい♪

★受付業務(電話対応・各種届のご案内)は19:00までとなっております(日曜日は16:15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★