

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
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	
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 10:30~11:00 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	ポルドフラ 10:30~11:20 加藤	ヌードルウォーク 10:30~11:00 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	ストレッチのみ参加 でもOKです♪	子供 Eクラス 10:30~11:30	はじめてクロール 10:30~11:00	
歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30 山田	★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	初中級エアロ 11:30~12:20 長	クロールor背泳ぎ教室 11:00~11:30 柳川	ミック・スイム 11:30~12:00 柳川	おえらびスイミング 11:00~11:40 川西	★好評につき★ 3月まで延長します	おえらび スイム① 10:45~柳川 おえらび スイム② 11:15~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
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	泳力認定練習 12:00~12:30	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	400mスイム 11:30~12:00 山田	★希望者のみ★	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00	プライベートレッスン大募集! ★30分 1,100円★	プライベート (有料)
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	おためしステップ 12:45~13:15 小林	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋	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	希望者のみ★	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00	アクアピクス40 11:50~12:30 山田	★3/5・12(日)休館日★ (高校校・数校校ご利用できます)
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★
ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★
ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★
★予約制★	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★	希望者のみ★
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	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	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
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		子供 Cクラス		子供 Cクラス
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		選手 コース		選手 コース
フラダンス 20:00~20:50 佐々木	おえらび スイミング 20:00 柳川 おこのみ レッスン 20:30 柳川	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	けのび& 姿勢作り 20:00 山田	ベシクエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:00	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:00	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田
				初心者の方も ご参加OK♪	おえらび スイミング 20:30 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川				スタート 21:15~21:30 山田

☆3/19(日) 特別体験教室☆
 ☆費用550円(税込)☆時間 12:30~13:30
 対象: 顔つけへのび程度(お子様向けのレッスンです)

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
 あらかじめご了承ください

☆土曜日営業時間☆
 10:00~20:30
 (チェックアウト20:45)

☆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)