



| MON 月曜日 | | TUE 火曜日 | | WED 水曜日 | | THU 木曜日 | |
|-------------|--|-------------|-------------------------|-------------|---|-------------|--|
| 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 |
| 10:00 | スタジオ | スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:15-11:15 | 健美操 [古本] | 10:15-11:00 | リラックスヨガ [井上] | 10:15-11:00 | ルーシーダットン [森本] | 10:15-11:15 | 骨盤調整 エクササイズ [真弓] |
| 10:15-11:00 | アクアピクス45 [天井] | 10:15-11:00 | ベビースイミング [石橋] | 10:15-10:45 | 水中ウォーク&ジョグ [天井] | 10:15-11:00 | 水中ウォーキング [石橋] |
| 11:30-12:15 | 初級エアロ [三栗] | 11:15-11:45 | 初級ステップ [堀内] | 11:30-12:15 | リズムックボール [天井] | 11:15-12:15 | STEP UPスイミング [初級 石橋] [中級 川瀬] (2コース使用) |
| 11:30-12:30 | STEP UPスイミング [初級 川瀬] [中級 山田] (2コース使用) | 11:30-12:00 | 初めてプール [石橋] | 11:30-12:00 | キンダー スイミング [石橋] | 11:30-12:15 | フリースタイル ダンス [横井] |
| 12:00-12:45 | ピラティス [古澤] | 12:00-12:30 | フィンスイミング [石橋] | 12:30-13:15 | 体幹トレーニング [井上] | 12:30-13:15 | キレイになるヨガ [藤本] |
| 12:45-13:30 | 水中ウォーキング [山田] | 12:45-13:30 | 水中ウォーキング [石橋] | 13:00-13:45 | 中級エアロ [古澤] | 12:30-13:15 | アクアピクス45 [大貫] |
| 13:15-14:15 | ZUMBA [キャンベル] | 13:45-14:15 | 初めて平泳ぎ [山田] | 13:30-14:30 | ヨガ [山内] | 13:45-14:45 | ZUMBA [南] |
| 14:30-15:30 | ゆがみ調整 エクササイズ [北口] | 14:00-14:45 | キッズスイミング 15:00-16:30 | 14:45-15:45 | フィットネス フラダンス [新村] | 15:05-15:50 | ピラティス [古澤] |
| 15:00-16:30 | キッズスイミング 15:00-16:30 | 15:30-16:30 | 幼児体操 15:30-16:30 | 16:00-16:20 | ボールエクササイズ [スタッフ] | 15:00-16:30 | キッズスイミング 15:00-16:30 |
| 16:30-17:45 | ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45 | 16:30-17:30 | 学童A体操 16:30-17:30 | 16:25-16:45 | ボールストレッチ [スタッフ] | 16:30-17:45 | ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45 |
| 17:30-19:00 | ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00 | 17:30-18:30 | 学童B体操 17:30-18:30 | 17:30-19:00 | ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00 | 17:30-19:00 | ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00 |
| 19:00-19:20 | ストレッチ [スタッフ] | 19:00-19:20 | ストレッチ [スタッフ] | 19:15-20:15 | マスターズスイミング [ピギナー 武内] [アドバンス 石橋] (2コース使用) | 19:00-19:20 | 初めてクロール 19:15-20:00 [武内] |
| 19:15-20:00 | アクアピクス45 [三栗] | 19:30-20:15 | 初級エアロ [三栗] | 20:30-21:00 | スタート&ターン [谷典] | 19:30-20:15 | ピラティス [古澤] |
| 19:30-20:30 | ZUMBA [キャンベル] | 20:30-21:30 | ペルビック ストレッチ [財賀] | 20:15-20:15 | ベルビック ストレッチ [財賀] | 20:15-21:15 | 中級エアロ [古澤] |
| 20:15-21:00 | ヨガ [池田] | 20:15-21:00 | マスターズスイミング [大貫] | 20:15-21:15 | コンディショニング スイム [竹内] | 20:15-21:15 | チャレンジ 1.500m [スタッフ] |
| 20:15-21:00 | 遇替わりスイミング [真砂] | | | | | | |



| FRI 金曜日 | | SAT 土曜日 | | SUN 日曜日 | |
|---------|-----------------------------------|--|--|--|-------------------------------|
| スタジオ | プール | スタジオ | プール | スタジオ | プール |
| 10:00 | | 10:00 | | 10:00 | |
| 11:00 | ペルビック ストレッチ 10:30-11:30[財賀] | ZUMBA 10:30-11:30 [IKUKO] | キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15-11:30 | | 水中ウォーキング 10:30-11:00[スタッフ] |
| 12:00 | ウェ-プニングストレッチ 11:45-12:15[スタッフ] | カーディオキック 11:45-12:30 [藤寄] | ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30 | | エンジョイスイミング 11:15-12:00[川瀬] |
| 13:00 | ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル] | ストレッチ 12:45-13:00[スタッフ] | 親子ベビー/親子キッズ 12:45-13:30 | KOBAS式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI] | |
| 14:00 | ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内] | ペルビックストレッチ 13:15-14:15 [財賀] | キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30-14:45 | ヨガ 14:15-15:15 [清水] | |
| 15:00 | | 骨盤ヨガ 14:30-15:30 [yumi] | 週替わりスイミング 15:00-15:45[竹内] | ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口] | |
| 16:00 | 幼児体操 15:30-16:30 | フィットネス フラダンス 15:45-16:45 [新村] | スイミングサークル 16:00-16:45 [スタッフ] | | |
| 17:00 | 学童A体操 16:30-17:30 | | | | |
| 18:00 | 学童B体操 17:30-18:30 | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | ヨガ 19:10-20:00 [富士原] | | | | |
| 21:00 | ZUMBA 20:15-21:15 [ルイス] | | | | |
| 22:00 | | | | | |

※第1・3・5 日曜日は休館日です。
 ※都合によりレッスン時間・インストラクターの変更がある場合がございます。
 ※安全のためレッスン開始5分以降の途中入場、また途中退場はご遠慮ください。
 ※祝日は18時までのレッスンスケジュールになります。ご了承ください。
 ※火・金曜日15時～19時まで子供体操教室専用となります。ご了承ください。
 ※ジュニアスイミング中の下記時間帯以外20Mプールをご利用いただけます。
 (平日16:30～19:00 土10:00～12:30、13:30～14:45)
 尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・打たせ湯のご利用は可です。

