

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
10:00		10:00		10:00	
11:00	<p>ペルビック ストレッチ 10:30-11:30[財賀]</p>	<p>ベビースイミング 10:15-11:00</p>	<p>ZUMBA 10:50-11:30 [ルイス]</p>	<p>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</p>	<p>水中ウォーキング 10:30-11:00[スタッフ]</p>
12:00	<p>ウェープリングストレッチ 11:45-12:15[スタッフ]</p>	<p>STEP UP スイミング 11:15-12:15 [初級 山田]</p>	<p>カーディオキック 11:45-12:30 [藤寄]</p>	<p>ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30</p>	<p>フィンスイミング 11:15-12:00 [スタッフ]</p>
13:00	<p>ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]</p>	<p>アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]</p>	<p>ストレッチ 12:45-13:00[スタッフ]</p>	<p>親子ベビー/親子キッズ 12:45-13:30</p>	
14:00	<p>ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]</p>	<p>コンディショニングスイム 13:30-14:15 [山田]</p>	<p>ペルビックストレッチ 13:15-14:15 [財賀]</p>	<p>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</p>	<p>KOBA式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI]</p>
15:00			<p>骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]</p>	<p>週替わりスイミング 15:00-15:45[竹内]</p>	<p>ヨガ 14:15-15:15 [清水]</p>
16:00	<p>幼児体操 15:30-16:30</p>	<p>キッズスイミング 15:00-16:30</p>			<p>ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口]</p>
17:00	<p>学童A体操 16:30-17:30</p>	<p>ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45</p>			
18:00	<p>学童B体操 17:30-18:30</p>	<p>ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00</p>			
19:00					
20:00	<p>ヨガ 19:10-20:00 [富士原]</p>	<p>マスターズスイミング 19:15-20:15 [ピギナー 竹内] [アドバンス 武内] (2コース使用)</p>			
21:00	<p>オリジナルダンス 20:15-21:15 [ERINA]</p>				
22:00					