



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]	10:15-11:00	アクアピクス45 [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]	11:30-12:15	ピラティス [真弓]
11:30-12:30	STEP UPスイミング [初級 川瀬] [上級 山田] (2コース使用)	11:30-12:00	初めてプール [石橋]	11:15-12:00	STEP UP スイミング [中級 石橋]	11:30-12:30	STEP UPスイミング [中級 武内] [上級 石橋] (2コース使用)
12:30-13:00	フェイシャルヨガ [澤田]	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]	12:30-13:30	キレイになるヨガ [藤本]
12:45-13:30	水中ウォーキング [山田]	13:00-13:45	中級エアロ [古澤]	12:30-13:15	体幹トレーニング [井上]	12:45-13:15	アクアピクス30 [山田]
13:15-14:15	ZUMBA STEP [キャンベル]	14:00-14:45	ヨガ [山内]	13:00-13:45	ベビースイミング [石橋]	13:45-14:45	タヒチアンフラ [大谷]
14:30-15:30	ゆがみ調整 エクササイズ [北口]	13:45-14:15	初めて平泳ぎ [山田]	14:30-14:45	入門 個人メドレー [川瀬]	13:30-14:00	初めてクロール [石橋]
15:00-16:30	キッズスイミング [石橋]	15:00-16:30	幼児体操 [石橋]	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]
16:30-17:45	ジュニアスイミング 子供専用 [石橋]	15:00-16:30	キッズスイミング [石橋]	16:00-16:20	ツールエクササイズ [スタッフ]	15:00-16:30	キッズスイミング [石橋]
16:30-17:45	ジュニアスイミング 子供専用 [石橋]	16:30-17:30	学童A体操 [石橋]	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 [石橋]
17:30-19:00	ジュニアスイミング 子供専用 [石橋]	17:30-18:30	学童B体操 [石橋]	17:30-19:00	ジュニアスイミング 子供専用 [石橋]	16:30-17:45	ジュニアスイミング 子供専用 [石橋]
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)	19:15-20:15	ベルビック ストレッチ [財賀]	17:30-19:00	ジュニアスイミング 子供専用 [石橋]
19:15-20:00	アクアピクス45 [三栗]	19:20-20:05	Barre WRX (パーワークス) [マスダ]	19:15-19:45	アクアピクス30 [MAO]	19:00-19:20	ストレッチ [スタッフ]
20:15-21:00	週替わりスイミング [竹内]	20:15-21:15	ペルビック ストレッチ [財賀]	20:00-20:30	初めて週替わり [竹内]	19:30-20:15	ピラティス [古澤]
20:45-21:35	ヨガ [池田]	20:30-21:00	スタート&ターン [武内]	20:30-21:30	KOBA式体幹 バランス [YUKI]	19:15-20:00	コンディショニング スイム [竹内]
						20:30-21:15	中級エアロ [古澤]
						20:15-21:15	チャレンジ 1.500m [川瀬]
22:00		22:00		22:00		22:00	



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 10:40-11:30 [ルイス]	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 [竹内]	フィンスイミング 11:15-12:00 [竹内]
12:00	ウェブリングストレッチ 11:45-12:15[スタッフ]	カードキック 11:45-12:30 [藤寄]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30		
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]		親子ベビー/親子キッズ 12:45-13:30		
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	KOBA式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI]	
15:00		骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]	週替わりスイミング 15:00-15:45 [川瀬]	ヨガ 14:15-15:15 [清水]	
16:00	幼児体操 15:30-16:30		入門 個人メドレー 16:00-16:45 [石橋]	ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口]	
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 [南]				
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プールをご利用頂けます。
 (月～金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・打たせ湯はご利用頂けます。
 ジュニアスイミング休校日の際は営業時間全てご利用頂けます。(イベント開催時を除く)