

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオ レッスン	プール レッスン	フリー スイミング	スタジオ レッスン	プール レッスン	フリー スイミング	スタジオ レッスン	プール レッスン	フリー スイミング		スタジオ レッスン	プール レッスン	フリー スイミング	スタジオ レッスン	プール レッスン	フリー スイミング	スタジオ レッスン	プール レッスン	フリー スイミング			
9:00	9:15 チェックイン										9:15 チェックイン									8:50 チェックイン		
9:30	9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操				9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操			9:30-ラジオ体操					
10:00	筋膜体操KAZE 9:35-10:20 岡田	スイミングレッスン ウォーキング 9:30-10:00 初級 9:30-10:20	遊泳歩行 フリー	ZUMBA 9:35-10:20 横山	スイミング レッスン 初級 9:30-10:20 中級 9:40-10:40	遊泳歩行 フリー	はじめてエアロ 9:35-10:05 岡田	スイミング レッスン 中級B 9:30-10:30 中級A 9:40-10:40	遊泳歩行 フリー	ソフトヨガ 9:35-10:20 上野	スイミング レッスン 中級B 9:30-10:30	遊泳歩行 フリー	ストリートダンス 9:35~10:25 福留	ワンポイント 9:30-10:00	遊泳歩行 フリー	おはようストレッチ 9:30~10:00 鳥居	遊泳歩行 フリー	歩いてエアロ 10:00~10:30 鳥居	8:50~9:50			
10:30	ファンク 10:30-11:20 岡田	スイミング レッスン 中級B 10:30-11:30 中級A 10:40-11:40		ファットバーン 10:30-11:20 広瀬	スイミング レッスン 上級B 10:30-11:30		歩いてエアロ 10:15-11:15 岡田	スイミング レッスン 初級 10:40-11:30 ジュニアスクール 10:30-11:30		SALSATION® 10:25-11:25 西部	スイミング レッスン 初級 10:30-11:20 中級A 10:40-11:40		ファイティング マーシャル 10:35~11:15 福留	月替わり 10:45-11:30		ジュニアスクール 10:00-11:45		ポクシング エクササイズ 10:40-11:30 廣岡	ジュニア スクール			
11:00		11:30-12:30 上級A		卓球どうぞ 12:05-13:05	スイミング レッスン 上級A 11:45-12:45		卓球どうぞ 12:05-13:05	11:30-12:30 上級A 11:45-12:45		卓球どうぞ 12:05-13:05	オリジナル水中ヨガ 12:40-13:10 飯田		卓球どうぞ 12:05-13:05	アドバンス 11:35-12:35		卓球どうぞ 12:00-16:00						
11:30		12:40-13:10 若葉			アクアピクス 12:40-13:10 伊差川			水中ウォーキング 12:40-13:10														
12:00		ZUMBA 13:10~13:50 広瀬																				
12:30																						
13:00																						
13:30																						
14:00																						
14:30																						
15:00																						
15:30																						
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30																						
19:00																						
19:30	かんたん ヒップホップ 19:30~20:20 福留	泳法レッスン 20:05-20:55	遊泳歩行フリー 19:30-21:00	ソフトヨガ 19:30~20:10 福留	月替わりスイム 20:05-20:55	遊泳歩行フリー 19:30-21:00	ヨガ 19:30-20:20 伊東	はじめてスイム 19:35-20:15	遊泳歩行フリー 19:30-21:30		月替わりスイム 20:05-20:55	19:30-21:00	ファイティング シェイプ 19:10-19:50 森	泳法レッスン 20:05-20:55	遊泳歩行フリー 19:30-21:00							
20:05																						
20:30																						
21:00																						
21:30	最終退館 21:25			最終退館 21:50			最終退館 21:50				最終退館 21:25			最終退館 21:25			最終退館 21:25					

休館日

黄色枠は時間変更または  
プログラム変更となります