

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日	土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
09:00													休館日							09:00
15	■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。				■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			■スイムパーソナルレッスンにてプールコースを使用する場合がございます。			15
30																				30
45																				45
10:00																				10:00
15	ファーストボックス 10:05～10:45 Rei	気功45 10:00～10:45 弘澤 成美		HATHA YOGA ディープブレスフロー 10:05～10:50 勝田 真有	HULA HULA 10:10～10:55 井出 涼子	ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00	エアロ2 10:00～10:50 井出 涼子	【有料】 太極拳（第2・4） 10:00～11:00 弘澤 成美	ベビースイミング ベビー45 10:15～11:00	エアロ1 10:10～10:50 今村 恵子	カラダほぐす YOGA45 10:05～10:50 Eririn	【有料】 中級4種 10:25～11:10 浜田 貴夫		キッズ 体育のミカタ キッズ 9:15～10:15		キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30			キッズスイミング キッズスイマー 9:30～10:30	15
30	予約	予約		予約	予約		予約			予約	予約			キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 10:15～11:15	ヨガ45 10:10～10:55 加藤 智枝	キッズスイミング キッズスイマー 10:30～11:30	エアロ2 10:10～11:00 大谷 知加	【有料】 バレエ60 10:00～11:00 谷口 裕子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 10:30～11:30	30
45			【有料】 泳ぎ込みスクール 10:45～11:15 千名原 忍												予約		予約			45
11:00	エアロ1 11:00～11:40 Rei	太極拳45 11:00～11:45 弘澤 成美		BAILA BAILA45 11:15～12:00 Eririn	カラダしほる YOGA45 11:10～11:55 勝田 真有	アクアミット+F 11:30～12:00 (担当者調整中)	STEP1 11:05～11:45 井出 涼子	NEW 健康エール 11:15～11:45 (担当者調整中)		ZUMBA 11:10～11:55 今村 恵子	PILATES BODY MAKE45 11:05～11:50 Eririn	【有料】 初中級4種 11:15～12:00 鈴木 さやか		キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 11:15～12:15	やさしい ジャズダンス 11:20～12:05 UMEZU	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 11:30～12:30	FULLSTEP MOVEMENT 11:20～12:05 大谷 知加	カラダほぐす YOGA45 11:25～12:10 飯高 友佳子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 11:30～12:30	15
15	予約	予約		予約	予約		予約			予約	予約				予約		予約			30
12:00	RITMOS45 12:00～12:45 藤野 慎士	【有料】 ベリーダンス基礎 12:10～12:40 森田 麻衣		MOVE BODY POWER30 12:20～12:50 鈴木 沙織	UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 12:15～13:00 Eririn	アクアダンス30 12:10～12:40 (担当者調整中)	カラダしほるYOGA30 12:00～12:30 加藤 智枝	【有料】 バレエ60 12:00～13:00 山口 嘉子	スイミング サークル45 12:00～12:45 田中 裕美	MOVEBODY POWER30 12:20～12:50 中村 浩之	【有料】 12:10～13:10 ジャズ60(第1・3・5) ハーストレッチ(第2・4) 茂田 篤子	アクアダンス45 12:15～13:00 鈴木 さやか		エアロ1 12:40～13:20 増淵 勇	カラダしほる YOGA45 12:25～13:10 桑原 美幸	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 12:30～13:30	HULA HULA 12:30～13:15 足立 圭子	MOVE BODY FIGHT30 12:35～13:05 (担当者調整中)	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 12:30～13:30	45
15	予約	予約		予約	予約		予約			予約	予約				予約		予約			30
13:00	ベリーダンス フィットネス 13:00～13:45 森田 麻衣	【有料】 中上級 エアロピクス 13:00～14:00 藤野 慎士		エアロ2 13:15～14:05 吉川 温子	MOVE BODY FIGHT30 13:20～13:50 鈴木 沙織		アロマヒーリング ストレッチ45 12:45～13:30 加藤 智枝	はじめてジャズ 13:15～13:45 茂田 篤子	アクアダンス30 12:55～13:25 大高 美帆	HULA HULA 13:15～14:00 井上 恵	健康エール 13:30～14:00 (担当者調整中)			キッズ 体育のミカタ キッズ 13:30～14:00						15
14:00														MOVEBODY POWER30 13:45～14:15 (担当者調整中)	PILATES BODY MAKE45 13:35～14:20 tae	キッズスイミング キッズスイマー 13:45～14:45	ZUMBA 13:40～14:25 足立 圭子	ヨガ45 13:35～14:20 横田 美樹子	スイミング サークル60 13:50～14:50 下地 愛実	45
15				予約						予約	予約				予約		予約			15
30	BtoBバランス45 14:10～14:55 幸恵			ZUMBA 14:20～15:05 Eririn			ヨガ60 14:00～15:00 竹内 正子	【有料】 ジャズ75 14:00～15:15 茂田 篤子	キッズスイミング キッズスイマー 14:30～15:30	アロマヒーリング ストレッチ45 14:20～15:05 MIWA	【有料】HULAHULA 14:20～14:50 井上 恵	【有料】 中級4種 14:30～15:15 浜田 貴夫								30
45	予約	【有料】 バレエ75 14:30～15:45 北村 三佳子								予約				UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE 14:45～15:30 山本 あゆみ	骨盤リズム ダイエット 14:40～15:25 tae	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 14:45～15:45	MOVE BODY POWER45 15:00～15:45 中島 拓郎	【有料】 ピラティス&ヤムナ 15:05～16:05 足立 圭子	ウオーク&ジョグ30 15:00～15:30 下地 愛実	15:00
15				予約											予約					15
30																				30
45	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30		キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズバレエ キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30	キッズ 体育のミカタ キッズ 15:30～16:30	キッズ ストリートダンス キッズ 15:30～16:30	キッズスイミング キッズスイマー 15:30～16:30			予					45
16:00														ZUMBA 15:50～16:35 Shun	トレーニングクラブ 15:50～16:05 松本 萌	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 15:45～16:45				16:00
15															トレーニングクラブ 16:10～16:25 松本 燃					15
30															予約					30
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30		キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズバレエ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅠ 16:30～17:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30～17:30		【有料】 ラテンダンス 16:50～17:50 Shun	【有料】 バレエ60 16:45～17:45 福島 由紀子	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 16:45～17:45				45
15																				15
30																				30
45	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 17:15～18:15	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズバレエ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30	キッズ 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズ ストリートダンス ジュニアⅡ 17:30～18:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30～18:30								45
18:00																				18:00
15																				15
30																				30
45																				45
19:00		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:30～19:30	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30		ジャイアンツ ヴィーナス ダンススクール 18:15～19:15	キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30～19:30														19:00
15																				15
30																				30
45																				45
20:00	PILATES BODY MAKE45 19:40～20:25 八木 真梨子	アロマヒーリング ストレッチ45 19:45～20:30 井上 恵		ベリーダンス フィットネス45 19:30～20:15 相沢 香	アクティブストレッチ 19:40～20:10 (担当者調整中)		MOVE BODY FIGHT30 20:30～21:00 (担当者調整中)	カラダほぐす YOGA45 19:25～20:10 郡山 恵	【有料】 初中級4種 19:40～20:25 千名原 忍	ZUMBA 19:20～20:05 松尾 昇平	MOVE BODY FIGHT30 19:30～20:00 (担当者調整中)									20:00
15	予約	予約		予約	予約		予約	予約		予約	予約									15
30																				30
45																				45
21:00	HATHA YOGA ディープブレスフロー 20:45～21:30 八木 真梨子	HULAHULA 20:45～21:30 井上 恵	フィンコース 21:00～21:30	MOVE BODY POWER45 20:35～21:20 中島 拓郎	ZUMBA 20:35～21:20 相沢 香			レッスンおよび担当者 調整中	【有料】 ウォーキングスクール 20:30～21:00 千名原 忍		カラダしほるYOGA 20:20～21:05 (担当者調整中)									21:00
15	予約	予約		予約	予約															15
30		【有料】HULAHULA 21:35～22:05 井上 恵																		30
45																				45
22:00																				22:00
15																				15
30																				30
45																				45
23:00																				23:00

プールのコース設定

月曜・木曜	キッズスイミング (15:30～19:30)	8コース中 最大4コース使用
火曜・水曜	ベビースイミング (10:15～11:00)	7コース中 最大3コース使用
火曜	キッズスイミング (15:30～19:30)	8コース中 最大4コース使用
水曜	キッズスイミング (14:30～19:30)	8コース中 最大4コース使用
土曜	キッズスイミング (9:30～17:45)	8コース中 最大4コース使用
日曜	キッズスイミング (9:30～13:30)	8コース中 最大4コース使用

※安全確保のため、各クラスには定員を設けております。
※安全上の理由により、レッスン開始後の途中入場・退場は
ご遠慮頂いております。
※アクアレッスン実施時間でも、プールのフリー遊泳コースを
ご利用いただけます。