



TIME	金曜日					TIME	土曜日					TIME	日曜日					
	Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール		Aスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レッスンプール	アクアプール	
«10:00»	☆時間変更☆ モーニングストレッチ 10:00~10:20 鷺見					«10:00»	☆時間変更☆ さわやかほぐれっち 10:00~10:30 西村					«10:00»						
	エアロビクス入門20 10:30~10:50 鷺見				アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め		エアロビクス初級 10:40~11:10 西村					«11:00»	☆担当者変更☆ モーニングストレッチ 10:30~10:50 風早					
«11:00»	ストリートダンス 11:00~11:45 松本	ボールエクササイズ 11:00~11:30 鷺見		ベビー 週替わりプログラム スイミング 11:10~11:40 永澤		«11:00»	バランスボール 11:25~11:55 西村					«11:00»	エアロビクス初級 11:00~11:30 風早			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00		
«12:00»	ヨガ 12:00~12:45 松本					«12:00»			【整理券配布】12:00~			«12:00»	姿勢プラス45 11:45~12:30 梶谷					
«13:00»	バランスボール 13:00~13:30 西村		SHAPE RIDE20 13:10~13:30 鷺見	アクアウォーキング 13:00~13:30 山田め		«13:00»						«13:00»	タフエアロボード 12:45~13:15 藤谷					
«14:00»	みんなで腹筋 13:45~14:00 鷺見			初級クロール 13:40~14:10 高橋		«14:00»	ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎					«14:00»	ZUMBA 13:30~14:00 風早					
«15:00»	コリオエアロ45 14:15~15:00 河内	エアロビクス初級 14:15~14:45 鷺見		サークル 専用 レーン	アクアピクス 14:30~15:00 山田め	«15:00»	☆NEWフェイス☆ エアロビクス 中級45 14:30~15:15 濱崎			ジュニア スイミング 9:00~19:15		«15:00»	コリオ エアロボード45 14:15~15:00 鈴木			初級クロール 14:30~15:00 岩本	アクアピクス 14:15~14:45 風早	
«16:00»	ヨガ 15:15~16:00 河内					«16:00»	☆NEWフェイス☆ エアロボード初級 15:30~16:00 濱崎					«16:00»	コリオエアロ45 15:15~16:00 鈴木		【整理券配布】15:15~	チャレンジマスターズ 15:10~15:40 藤谷		
«17:00»						«17:00»						«17:00»	adidas boxing30 17:00~17:30 岡本					
«18:00»		社交ダンス 【有料】				«18:00»	ストリートダンス 18:00~19:00 YAS					«18:00»	マッスルビート 17:45~18:15 藤谷					
«19:00»			【整理券配布】18:35~			«19:00»						«19:00»	☆NEW☆ リラックスフォーマー 18:30~18:45 藤谷					
«20:00»	エアロボード 中級45 19:25~20:10 西村					«20:00»	ラテン 19:10~19:55 スセット					«20:00»						
												«20:00»						
«21:00»	adidas boxing30 20:25~20:55 岡本			新規者限定 スイム 20:00~20:20 永澤	アクアウォーキング 20:30~20:50 岩本	«21:00»	☆NEW☆ ワイルドボックス 20:05~20:35 梶谷					«21:00»						
				マスターズスイム 20:45~21:15 永澤			エアロビクス初級 20:45~21:15 梶谷					«21:00»						
	バランスボール 21:05~21:25 岡本											«21:00»						

●短縮営業及び祝日 タイムスケジュール●

館内掲示、又はブログにてお知らせいたします。

☆ はフリー遊泳となります。

☆ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。

☆ アクアプールにてアクアピクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせていただきます。予めご了承ください。

☆ 参加人数によっては、次回スケジュール編成時に、担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただく場合がございます。予めご了承ください。