

月曜日					TIME	火曜日					水曜日					TIME	木曜日						
Aスタジオ	Bスタジオ	ライdstudio	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dstudio	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dstudio	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dstudio	レッスンプール	アクアプール		
☆時間変更☆ モーニングストレッチ 10:00~10:20 伊藤					<<10:00>>						☆曜日変更☆ ベルビックスストレッチ 10:20~10:50 風早				☆担当者変更☆ アクアピクス 10:30~11:00 高間	<<10:00>>							
エアロピクス入門20 10:30~10:50 伊藤						☆内容・担当者変更☆ モーニングストレッチ 10:30~10:50 山田め											モーニングストレッチ 10:30~10:50 岡本						
ヨガ 11:00~11:45 大西				☆担当者変更☆ アクアウォーキング 11:10~11:30 高間	<<11:00>>	ファンク 11:00~11:45 YAS		☆担当者変更☆ SHAPE RIDE20 11:00~11:20 山田め	週替わりプログラム 11:10~11:40 高橋	アクアピクス 11:00~11:30 鷺見	エアロピクス 中級45 11:00~11:45 仙賀			ベビー スイミング 11:00 ~ 12:00 週替わりプログラム 11:30~12:00 坂	<<11:00>>	adidas boxing45 11:00~11:45 岡本				泳健クラブ ・マスターズ ・初中級 【有料】 10:55 ~ 12:10			
ZUMBA 12:00~12:45 大西		[整理券配布]12:00~ R30 12:15~12:45 梶谷	はじめてスイミング 12:30~12:50 高橋		<<12:00>>	フラダンス 12:00~13:00 高田					コアメイキング 12:00~12:30 仙賀			[整理券配布]12:00~ R30 12:15~12:45 風早	<<12:00>>							タフエアロボード 12:15~12:45 西村	
週替わりプログラム 13:00~13:30 富貴 or 神邊	ボールエクササイズ 13:00~13:30 梶谷			アクアピクス 12:40~13:10 伊藤	<<13:00>>		リラックスフォーマー 12:45~13:00 西村		新規者限定 スイム 12:30~12:50 藤谷	アクアウォーキング 13:10~13:30 鷺見	健美操 12:45~13:45 関東			SHAPE RIDE20 13:00~13:20 風早	<<13:00>>		リラックスフォーマー 13:00~13:15 山田め					ラテンエアロ 13:00~13:45 寺岡	
コアビート 13:45~14:15 伊藤	週替わり プログラム (有料) 13:45~15:15 富貴 or 神邊		初級平泳ぎ 13:20~13:50 山内		<<14:00>>	エアロボード 中級45 13:15~14:00 西村	トレーニングタイム 13:15~13:45 藤谷				☆時間変更☆ ZUMBA 14:00~14:30 風早				<<14:00>>							エアロピクス初級 13:55~14:25 西村	
ひめトレ 14:25~14:45 岡本			中級クロール 13:55~14:25 高橋			エアロピクス初級 14:15~14:45 鷺見				泳健クラブ ・中上級 ・初中級 【有料】 13:45 ~ 15:00	☆時間変更☆ エアロピクス 初級45 14:45~15:30 風早				<<15:00>>							さわやかほぐれっち 14:40~15:10 西村	
姿勢プラス 14:55~15:25 梶谷			チャレンジ マスターズ 14:30~15:00 高橋		アクアウォーキング 15:10~15:30 岡本	<<16:00>>	ペルビックスストレッチ 15:35~16:05 風早					太極拳 15:45~16:45 長谷川		リラックスフォーマー 15:45~16:00 風早	ジュニア スイミング 12:30~20:15	<<16:00>>							太極拳 15:20~16:20 佐谷
キッズダンス 17:30~18:30 EMICA					<<17:00>>										<<17:00>>								キッズダンス 16:30~18:30 松本
ジュニア スイミング 15:30~19:15					<<18:00>>	キッズダンス 17:30~18:30 EMICA									<<18:00>>								キッズダンス 18:35~19:45 EMICA
キッズダンス 18:35~19:45 EMICA					<<19:00>>	☆内容変更☆ adidas boxing45 19:15~20:00 梶谷					カラダメンテナンス 18:45~19:30 寺岡				<<19:00>>								ヒップホップ 18:45~19:30 松本
コリオエアロ45 18:45~19:30 湯汲	キッズダンス 18:35~19:45 EMICA				<<20:00>>										<<20:00>>								ヨガ 19:45~20:30 松本
リラクゼーション ヨガ 19:45~20:30 湯汲			サークル専用 レーン 20:00~20:30	☆担当者変更☆ アクアウォーキング 20:10~20:30 藤谷	<<21:00>>	ZUMBA 20:15~21:00 大西		[整理券配布]20:00~ NIGHT CYCLE 20:15~20:35 藤谷		4泳法ドリル 20:45~21:15 永澤	マッスルビート 20:45~21:15 藤井			[整理券配布]19:45~ R30 20:00~20:30 藤井	<<21:00>>								エアロボード初級 20:45~21:15 岡本
ストリートダンス 入門 20:45~21:30 YAS	adidas boxing30 20:45~21:15 梶谷		マスターズスイム 20:45~21:15 坂	ライトダウン	<<21:30>>						ライトダウン			チャレンジスイム 20:45~21:15 坂	<<21:30>>								ライトダウン

※はじめてスイミングのレッスンは25mが泳げない方限定のプログラムです。

  ご入会されて1年以内の方限定のプログラムです。  
  運動が苦手な方でもご参加いただけるプログラムです。  
  初めての方でもご参加いただけるプログラムです。  
  慣れた方向けのプログラムです。

休館日	4月15日(日)・16日(月)
	5月3日(木)・4日(金)・5日(土)・15日(火)
	6月5日(火)・6日(水)・15日(金)

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~ R30 12:15~12:45 梶谷			«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	アクアビクス 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	アクアビクス 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~ R30 15:30~16:00 梶谷	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~ NIGHT CYCLE 18:50~19:10 岡本			«19:00»	ラテン 19:10~19:55 スセット					«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			ジュニア スイミング 15:30~20:15		«20:00»	★NEW★ ワイルドボックス 20:05~20:35 梶谷					«20:00»						ライトダウン
	adidas boxing30 20:25~20:55 岡本			新規者限定 スイム 20:00~20:20 永澤	20:30~20:50 岩本	«21:00»	エアロビクス初級 20:45~21:15 梶谷			初級バタフライ 19:40~20:10 坂		«21:00»						
«21:00»	バランスボール 21:05~21:25 岡本			マスターズスイム 20:45~21:15 永澤	ライトダウン					はじめてスイミング 20:20~20:40 坂								

●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ビクスを実施する際、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。