

水曜日			TIME	木曜日		
スタジオ	多目的ルーム	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 栗原		2~6コース 遊泳可能 【10:00~11:00】	<10:00>	姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 堀木		
ルーシーダットン50 【10:40~11:30】 日尾	幼稚園 ベビースイミング 【10:30~11:45】		<11:00>	健美操45 【10:40~11:25】 井上		アクアウォーキング入門30 【10:25~10:55】 宮本
エアロビクス入門30 【11:40~12:10】 日尾		4~6コース 遊泳可能 【11:00~12:00】	<12:00>	エアロボード入門30 【11:30~12:00】 宮本	フリー卓球 【10:00~13:00】	四泳法 【11:00~11:45】 向内
			<13:00>			
ダンベル トレーニング50 【13:00~13:50】 松木		アクアビクス30 【13:00~13:30】 栗原	<13:00>	姿勢プラス45 【13:00~13:45】 栗原		アクアウォーキング30 【13:00~13:30】 宮本
			<14:00>			初級バタフライ 【13:35~14:05】 向内
エアロビクス中級30 【14:00~14:30】 井上			<15:00>	トレーニングタイム30 【13:55~14:25】 日尾		
エアロボード中級30 【14:35~15:05】 井上		3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】	<16:00>	エアロボード中級40 【14:30~15:10】 日尾		3~6コース 遊泳可能コース 【14:05~15:30】
			<17:00>			
フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		<18:00>		ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	
			<19:00>			
ダンベル トレーニング60 【19:05~20:05】 松木		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<20:00>	ピンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰		
			<21:00>			
エアロビクス中級45 【20:15~21:00】 田上		初級クロール 【20:05~20:35】 竹本		タフエアロボード45 【20:00~20:45】 栗原	フリー卓球 【20:00~21:15】	アクアウォーキング25 【20:05~20:30】 露詰
						四泳法 【20:35~21:05】 露詰

金曜日			TIME	土曜日		
スタジオ	多目的ルーム	プール		スタジオ	多目的ルーム	プール
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 山下(奈)		4~6コース 遊泳可能コース 【10:00~10:30】	<10:00>	姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 宮本	ジュニアスイミング 体操 【10:00~10:30】	ジュニアスイミング 全面使用 【10:00~10:30】
らくらくフィットネス40 【10:40~11:20】 日尾	ベビースイミング 幼稚園 体操 【10:00~11:30】		<11:00>			3~5コース 遊泳可能 【10:30~11:30】
エアロビクス初級30 【11:25~11:55】 日尾		2~5コース 遊泳可能 【10:30~12:00】	<12:00>			初めてスイミング30 【11:30~12:00】 竹本
			<13:00>			
骨盤エクササイズ40 【12:10~12:50】 日尾			<14:00>			
エアロビクス中級45 【13:00~13:45】 露詰		アクアビクス30 【13:00~13:30】 向内	<15:00>			
			<16:00>			
ピンヤサヨガ45 【13:55~14:40】 露詰	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】		<17:00>			
			<18:00>			
フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】		<19:00>			
			<20:00>			
トレーニングタイム45 【19:05~19:50】 松木		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<21:00>			
エアロビクス初級60 【20:00~21:00】 井上						

● お願い ●

※都合により、プログラム内容及び担当を変更する場合がございます。予めご了承ください。
 ※体調の優れない場合は無理をせず“お休み”してください。
 ※プログラム開始10分以降の参加は【怪我防止】の為、お控え願います。また、途中参加は他の会員様にもご迷惑をおかけしますのでご協力をお願いします。
 ※参加人数によって、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きます。予めご了承ください。
 ※安全管理の為、腕時計やピアス等の貴金属類のアクセサリも危険ですので必ず外していただきますようお願いいたします。
 ※プール水質保持の為、ご利用前に必ずシャワーを浴びお化粧・整髪料を落とさせていただきますよう、お願いします。また、必ずスイムキャップを着用してください。