

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	幼稚園 ベビースイミング 【10:30~11:45】	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	フリー卓球 【10:00~13:00】	アクアウォーキング入門30 【10:25~10:55】 宮本
ルーシーダットン50 【10:40~11:30】 日尾		4~6コース 遊泳可能 【11:00~12:00】	<11:00>	健美操45 【10:40~11:25】 井上		四泳法 【11:00~11:45】 向内
エアロビクス入門30 【11:40~12:10】 日尾		<担当変更>	<12:00>	エアロボード入門30 【11:30~12:00】 宮本		
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	<プログラム変更>	アクアウォーキング30 【13:00~13:30】 宮本
エアロビクス中級30 【14:00~14:30】 井上	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】	<14:00>	トレーニングタイム30 【13:55~14:25】 日尾	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	初級バタフライ 【13:35~14:05】 向内
エアロボード中級30 【14:35~15:05】 井上			<15:00>	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】
フリー卓球 【15:15~18:00】			<16:00>			
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】	<17:00>	体育スクール 【16:00~18:45】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
<担当変更>	<プログラム変更>	初級クロール 【20:05~20:35】 竹本	<18:00>	ビンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰		
エアロビクス中級45 【20:15~21:00】 田上			<19:00>			
			<20:00>	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
			<21:00>			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)	ベビースイミング 幼稚園 体操 【10:00~11:30】	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		2~5コース 遊泳可能 【10:30~12:00】	<11:00>	ダンベル トレーニング45 【10:45~11:30】 松木		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		<プログラム・担当変更>	<12:00>	タフエアロボード30 【11:40~12:10】 宮本		初めてスイミング30 【11:30~12:00】 竹本
骨盤エクササイズ40 【12:10~12:50】 日尾		エアロビクス初級30 【12:20~12:50】 田上	<13:00>	エアロビクス初級30 【12:20~12:50】 田上	<時間・担当変更>	
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	<14:00>	Group Centergy45 【13:00~13:45】 栗原	<時間変更>	
ビンヤサヨガ45 【13:55~14:40】 露詰	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】		<15:00>	姿勢プラス45 【13:55~14:40】 宮本		
フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<16:00>		ジュニアスイミング 体操 【12:45~18:00】	ジュニアスイミング 【13:15~19:00】
			<17:00>		体育スクール 【15:00~18:45】	
			<18:00>			
トレーニングタイム45 【19:05~19:50】 松木			<19:00>			
エアロビクス初級60 【20:00~21:00】 井上			<20:00>	フリー卓球 【20:00~21:00】		
			<21:00>			

● 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いたします。また、必ずスイムキャップを着用してください。