

月曜日			TIME	火曜日		
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 【10:15～10:35】 松木	フリー卓球 【10:00～13:00】		<<10:00>>	姿勢ウォームアップ・クールダウン 【10:15～10:35】 宮本	フリー卓球 【10:00～13:00】	
トレーニングタイム30 【10:40～11:10】 松木		ヌードルアクア30 【10:25～10:55】 瀬戸	<<11:00>>	エアロビクス初級30 【10:40～11:10】 井上		アクアウォーキング25 【10:30～10:55】 露詰
健美操45 【11:15～12:00】 井上		初級クロール 【11:00～11:30】 瀬戸	<<12:00>>	ワイルドアタック45 【11:15～12:00】 井上		初級バタフライ 【11:00～11:30】 露詰
Group Centergy 45 【13:00～13:45】 栗原		みんなで泳ごう 【11:35～12:20】 露詰	<<13:00>>	エアロビクス中級 45 【13:15～14:00】 露詰		初級背泳ぎ 【11:35～12:05】 露詰
エアロビクス中級 60 【13:55～14:55】 井上		アクアビクス30 【13:00～13:30】 瀬戸	<<14:00>>	姿勢プラス45 【14:10～14:55】 栗原		快活楽楽倶楽部 【13:30～14:30】
		初級平泳ぎ 【13:35～14:05】 露詰	<<15:00>>			
		3～6コース 遊泳可能 【14:05～15:30】	<<16:00>>	フリー卓球 【15:15～17:00】		
ジュニアスイミング 体操 【13:45～19:00】			<<17:00>>		ジュニアスイミング 体操 【14:45～19:00】	
体育スクール 【16:00～18:45】		ジュニアスイミング 【15:30～20:00】	<<18:00>>			ジュニアスイミング 【15:30～20:00】
ホールエクササイズ20 【19:00～19:20】 宮本			<<19:00>>	みんなで腹筋 【19:00～19:15】 宮本		
エアロビクス中級30 【19:30～20:00】 井上			<<20:00>>	体幹トレーニング25 【19:20～19:45】 川口		
タフエアロボード45 【20:10～20:55】 宮本	フリー卓球 【20:15～21:30】	初級クロール 【20:05～20:35】 露詰	<<21:00>>	エアロビクス中級45 (ペルビック) 【19:50～20:35】 日尾	フリー卓球 【19:15～21:15】	マスターズスイム 【20:15～21:00】 竹本
		アクアウォーキング25 【20:40～21:05】 露詰		ヨガ入門50 【20:40～21:30】 日尾		

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】 堀木	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 《プログラム変更》		みんなで泳ごう 【11:00~11:45】 向内
エアロビクス入門30 【11:40~12:10】 日尾			《12:00》	カラダメンテナンス30 【11:30~12:00】 堀木 《プログラム・担当変更》		
ダンベル トレーニング50 【13:00~13:50】 松木		アクアピクス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	3~6コース 遊泳可能コース 【14:05~15:30】	初級クロール 【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		
			《16:00》			
フリー卓球 【15:15~18:00】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	《17:00》	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
			《18:00》	体育スクール 【16:00~18:45】		
			《19:00》			
ダンベル トレーニング60 【19:05~20:05】 松木			《20:00》	ビンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰		
Group Centergy45 【20:15~21:00】 栗原		初級バタフライ 【20:05~20:35】 竹本 《プログラム変更》	《21:00》	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
						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			《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			《13:00》	Group Centergy 45 【13:00~13:45】 栗原		
エアロビクス中級 45 【13:00~13:45】 露詰		アクアピクス30 【13:00~13:30】 向内	《14:00》	姿勢プラス45 【13:55~14:40】 宮本		
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》		ジュニアスイミング 体操 【12:45~18:00】	
			《16:00》			ジュニアスイミング 【13:15~19:00】
フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】	ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	《17:00》	体育スクール 【15:00~18:45】		
			《18:00》			
			《19:00》			
トレーニングタイム45 【19:05~19:50】 松木			《20:00》	フリー卓球 【20:00~21:00】		
エアロビクス初級 60 【20:00~21:00】 井上			《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。予めご了承下さい。

※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・整髪料を落とし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。