

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオ	プール	その他		スタジオ	プール	その他	スタジオ	プール	その他	スタジオ	プール	その他	スタジオ	プール	その他	スタジオ	プール	その他
9:00					からだバー 9:45~10:15 大石 龍司 定員20名			快活・楽業倶楽部 9:00~10:00 (60歳以上限定)											
10:00	からだバー 10:15~10:45 森田 加奈子 定員20名	10:00~11:15 ベビースイミング 1コース (歩行コース) 2コース (25m遊泳) ご利用できます			整理券	ヨガ 10:25~11:20 星本 正子 定員30名			KAZE 10:15~11:00 平岡 由紀子				整理券	ヨガ 10:15~11:15 東島 弥恵 定員30名					
11:00	エアロビクス 初級 10:55~11:40 樋口 泰子	NEW 有料			ダンスエアロ 11:30~12:20 天野 光雄	初級背泳ぎ 11:30~12:00 中野 忍			コリオエアロ 11:10~11:55 中村 真理子	有料			エアロビクス入門 11:25~11:55 清水 啓子	初級バタフライ 11:30~12:00 萩原 仁美					
12:00	エアロビクス 中級 11:50~12:40 樋口 泰子	成人 スイミングスクール 11:30~12:30 大山 光治			ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄	初級平泳ぎ 12:15~12:45 大山 光治			ZUMBA 12:10~12:55 平岡 由紀子 定員30名				エアロビクス 初級 12:05~12:50 鈴木 ひであき	成人 スイミングスクール 11:30~12:30 中野 忍					
13:00	マッスルビート 12:55~13:40 大石 龍司 定員20名	初めてスイミング 12:40~13:10 留奥 沙織			エアロビクス 中級 13:20~14:05 中村 真理子	マスターズスイム 13:00~13:45 萩原 仁美			整理券	ヨガ 13:15~14:15 岩本 弘美 定員30名			美筋シェイプ 13:00~13:45 松村 マリ子	成人 スイミングスクール 12:40~13:15 中野 忍					
14:00	整理券	NEW			エアロビクス 中級 13:20~14:05 中村 真理子	アクアウォーキング 14:00~14:30 萩原 仁美			ヨガ 13:15~14:15 岩本 弘美 定員30名				エアロボード 初級 14:00~14:45 鈴木 ひであき	初級背泳ぎ 14:10~14:40 萩原 智輝					
15:00	ヨガ 14:00~15:00 横山 有香 定員30名	四泳法 14:10~14:40 中野 忍			ミニランボルギーネ 14:20~15:00 近藤 幸絵 定員20名			エアロビクス 初級 14:30~15:15 田中 京子					太極拳 15:00~16:00 仲田 恵子						
16:00					15:15~18:45 ジュニア スイミング	15:15~18:45 ジュニア スイミング			15:30~16:15 大野 剛史 定員20名				15:15~18:45 ジュニア スイミング	15:15~18:45 ジュニア スイミング					
17:00					15:15~16:15 2コース (フリコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます	15:15~16:15 2コース (フリコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます			16:30~18:45 テアダンス スクール				15:15~16:15 2コース (フリコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます	15:15~16:15 2コース (フリコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます					
18:00					16:15~18:45 プールはご利用 出来ません	16:15~18:45 プールはご利用 出来ません							16:15~18:45 プールはご利用 出来ません	16:15~18:45 プールはご利用 出来ません					
19:00	ラテンエアロ 19:10~19:55 村井 美恵	はじめてスイミング 19:10~19:40 鍵本 大稀			フリースタイルダンス 19:10~19:55 MIWAKO	成人 スイミングスクール 19:00~20:00 大山 光治			アクアウォーキング 19:10~19:40 萩原 仁美				成人 スイミングスクール 19:00~20:00 中野 忍	成人 スイミングスクール 19:00~20:00 中野 忍					
20:00	DISCO WORLD 20:05~20:35 萩原 仁美	健康予防ウォーキング 20:00~20:30 鍵本 大稀			ヒップス 20:05~20:35 小川 文也 定員20名	アクアビクス 20:10~20:55 和田 知佐子 定員30名			マッスルビート 20:05~20:35 山家 秀太 定員20名				ダンスエアロ 20:05~20:50 丸岡 由紀子	アクアビクス 20:10~20:55 伊藤 良一					
21:00	adidas boxing 20:45~21:30 大野 剛史 定員30名	20:30~21:45 1コース バドミントン 優先コース 他のコースは通常 通りご利用できま す。			ZUMBA 20:45~21:30 中村 康平 定員30名	初級クロール 21:00~21:30 萩原 智輝 定員30名			マッスルビート 20:45~21:30 大石 龍司 定員20名				マスターズスイム 20:30~21:15 萩原 仁美	20:30~21:45 1コース バドミントン 優先コース 他のコースは通常 通りご利用できま す。	コトレーニング 21:00~21:30 丸岡 由紀子				

休館日

■営業時間■
月~金 9:30~22:00
土 10:00~21:00
日・祝 10:00~18:00

休館日 火曜日

プールプログラム 利用コース案内	1コース使用	2コース使用	3コース使用
アクアビクス	~5名	6~19名	20名~
ウォーキング	~5名	6~22名	23名~
バドミントン 優先コース 他は通常通り ご利用できます。	~12名	13名~	
マスターズファン バドミントン 優先コース 他は通常通り ご利用できます。	~10名	11名~	

- 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・プログラム変更などをさせて頂く場合がございます。あらかじめご了承下さい。
- UBOUND:マッスルビート・ボールエクササイズ・ミニランボルギーネなどのプログラムはアイテム数に限りがございます。先着順でアイテムがなくなり次第定員とさせて頂きますのでご了承下さい。
- 整理券 のクラスは朝のプログラム9:15~、昼のプログラム12:15~にアスレにて整理券を配布致します。
- 休日プログラムは2週間前に館内に掲載致しますので、ご確認ください。
- プログラム開始10分以降のプログラム参加はご遠慮下さい。

※有料レッスンへの参加は事前にフロントにてお申し込み下さい。

初心者歓迎
 担当変更
 時間変更
 プログラム変更