

	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							有料 快活・楽楽倶楽部 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) 1コース及び 2コース (25m遊泳) ご利用できます				姿勢プラス 9:45~10:15 森田 加奈子 整理券 定員30名														
11:00	エアロビクス 初級 10:55~11:40 樋口 泰子	初級背泳ぎ 11:30~12:00 中野 忍			ヨガ 10:25~11:20 星本 正子 定員30名	アクアピクス 10:40~11:10 兵頭 圭太														
12:00	エアロビクス 中級 11:50~12:40 樋口 泰子	初めてスイミング 12:15~12:45 留奥 沙織			ダンスエアロ 11:30~12:20 天野 光雄 定員5名	登録レッスン 11:20~12:05 大山 光治 定員5名														
13:00	マッスルビート 12:55~13:40 大石 龍司 定員20名	アクア ウォーキング 13:00~13:40 樋口 泰子		休館日	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	有料 予約制 コリオエアロ 11:10~11:55 中村 真理子													
14:00	整理券 ヨガ 14:00~15:00 横山 有香 定員30名	初級平泳ぎ 13:50~14:20 長棟 和幸				ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄	初級バタフライ 12:15~12:45 大山 光治	有料 予約制 ZUMBA 12:10~12:55 平岡 由紀子 定員5名												
15:00		15:15~18:45 ジュニア スイミング				エアロビクス 初級 14:30~15:15 田中 京子	アクアウォーキング 14:00~14:30 萩原 仁美	アスレ ボールエクササイズ 11:10~11:40 森田 加奈子												
16:00	15:25~18:45 ジュニア 体育スクール	15:15~16:15 2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます				ミニトランポリン体操 14:20~15:00 近藤 幸絵 定員20名	マスターズスイム 13:00~13:45 萩原 仁美	アスレ モビバン体操 13:40~14:00 森田 加奈子												
17:00		16:15~18:45 プールはご利用 出来ません				RADICAL uBOUND 15:30~16:15 大野 剛史 定員20名	マスターズスイム 13:00~13:45 萩原 仁美	アスレ モビバン体操 14:40~15:00 森田 加奈子												
18:00						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	アスレ モビバン体操 13:40~14:00 森田 加奈子												
19:00	ラテンエアロ 19:10~19:55 村井 美恵	登録レッスン 19:05~19:50 大山 光治 定員5名				エアロボード 初級 19:10~19:55 田村 和彦	はじめてスイミング 19:10~19:40 萩原 仁美	アスレ モビバン体操 14:40~15:00 森田 加奈子												
20:00	RADICAL uBOUND 20:05~20:35 大石 龍司 定員20名	週替わりプログラム 20:00~20:30				adidas boxing 20:05~20:35 大石 龍司 定員30名	アクアピクス 20:10~20:55 和田 知佐子	アスレ モビバン体操 14:40~15:00 森田 加奈子												
21:00	ワイルドアタック 20:45~21:30 兵頭 圭太	20:30~21:45 1コース (バドル・フィン優先コース) 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27名	初級バタフライ 21:00~21:30 貴山 裕矢	アスレ モビバン体操 14:40~15:00 森田 加奈子												

**■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
アクアピクス	~5名	6~19名	20名~
ウォーキング	~5名	6~22名	23名~
泳法レッスン	~12名	13名~	
マスターズ・フィン 週替わりプログラム バタフライ・平泳ぎ 四泳法	~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いただきます。あらかじめご了承ください。
- UBOUND・マッスルビート・ボールエクササイズ・ミニトランポリン体操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いただきますのでご了承ください。
- 整理券のクラスは朝のプログラム9:15~、屋のプログラム12:15~にアスレにて整理券を配布致します。
- 祝日プログラムは2週間前に館内に掲示致しますので、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。

※有料登録レッスンお申し込み方法…レッスン受講中の会員様は下記日程より受付します。  
 また、新規の方は受講希望月の1日から受付します。

10月→9月22日~9月28日 11月→10月23日~10月29日 12月→11月22日~11月28日

