

	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)							8:45~9:45 ジュニア 体育スクール						
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			整理券 ヨガ 10:25~11:20 星本 正子 定員30名	アクアピクス 10:40~11:10 谷口 結香			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	アクアピクス 10:45~11:15 京牟礼 優	アスレ モビバン体操 10:40~11:00 清水 啓子	8:45~11:00 ジュニア 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						
11:00	エアロピクス 初級 10:55~11:40 樋口 泰子	初級背泳ぎ 11:30~12:00 中野 忍			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		有料 予約制 コリオエアロ 11:10~11:55 中村 真理子		有料 予約制 エアロピクス入門 11:25~11:55 清水 啓子	初級バタフライ 11:30~12:00 萩原 仁美	adidas boxing 11:00~11:45 大野 剛史 定員30名	腰痛予防ウォーキング 11:10~11:40 萩原 仁美							
12:00	エアロピクス 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			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5名		エアロピクス 初級 12:05~12:50 工藤 貴子	登録レッスン 12:15~13:00 中野 忍 定員5名	コリオエアロ 12:00~12:45 田中 京子	初級クロール 11:50~12:20 貴山 裕矢							
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			エアロピクス 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 ハランスボール 13:10~13:30 森田 加奈子 定員7名	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	アクアピクス 13:15~13:45 萩原 仁美	アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子	チャレンジマスターズ 12:40~13:20 萩原 智輝							
14:00	整理券 ヨガ 14:00~15:00 横山 有香 定員30名	初級バタフライ 13:50~14:20 長棟 和幸			エアロピクス初級 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 モビバン体操 13:40~14:00 森田 加奈子		太極拳 13:55~14:55 仲田 恵子	初級背泳ぎ 14:00~14:30 長棟 和幸	サラットドライタル体操 14:00~14:30 森田 加奈子	ZUMBA 14:00~14:45 平岡 由起子 定員27名								
15:00										太極剣 15:00~16:00 仲田 恵子										
16:00																				
17:00																				
18:00																				
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			フリースタイルダンス 19:10~19:55 MIWAKO	はじめてスイミング 19:10~19:40 萩原 仁美		adidas boxing 19:10~19:55 大野 剛史 定員30名		アクアピクス 19:05~19:35 小谷 翔太	四泳法 19:45~20:15 萩原 仁美	RADICAL 19:10~19:55 大野 剛史 定員20名	登録レッスン 19:05~19:50 中野 忍 定員5名							
20:00	RADICAL 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		ヨガ 20:05~20:50 河合 里奈 定員30名		ダンスエアロ 20:05~20:50 丸岡 由紀子	アクアピクス 20:10~20:55 伊藤 良一		アスレ ボールエクササイズ 20:15~20:30 萩原 仁美							
21:00	ワイルドアタック 20:45~21:30 柴田 隆寛				ZUMBA 20:45~21:30 中村 康平 定員27名	みんなで泳ごう 21:00~21:30 貴山 裕矢		RADICAL 21:00~21:30 大野 剛史 定員20名		コアトレーニング 21:00~21:30 丸岡 由紀子	初級クロール 21:00~21:30 大山 光治									

休館日

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

休館日 火曜日

プログラム	1コース使用	2コース使用	3コース使用
プールプログラム 利用コース案内			
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9:45~、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。
- 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。

1月→12月22日~12月28日 2月→1月22日~1月28日 3月→2月22日~2月28日

