

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・ケルダウン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・ケルダウン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		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		
			<<13:00>>	<<カテゴリー変更>>		
ダンベル トレーニング50 【13:00~13:50】 露詰		アクアビクス30 【13:00~13:30】 栗原	<<14:00>>	姿勢プラス45 【13:00~13:45】 栗原		四泳法(中級) 【13:00~13:45】 鹿島 瞳
エアロビクス中級30 【14:00~14:30】 井上			<<15:00>>	トレーニングタイム30 【13:55~14:25】 日尾		
エアロボード中級30 【14:35~15:05】 井上		3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】		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】
			<<16:00>>			
フリー卓球 【15:15~18:00】	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		<<17:00>>			
			<<18:00>>	体育スクール 【16:00~18:45】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】
		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<<19:00>>			
<<プログラム・担当変更>>			<<20:00>>	ピンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰		
<<時間変更>>						
Group Centergy45 【20:00~20:45】 栗原			<<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】	四泳法(初級~) 【20:05~20:50】 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・ケルダウン20 【10:15~10:35】 五十嵐	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・ケルダウン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】 宮本		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
			<<13:00>>	Group Centergy 45 【13:00~13:45】 栗原		
骨盤エクササイズ40 【12:10~12:50】 日尾			<<14:00>>	姿勢プラス45 【13:55~14:40】 宮本		
エアロビクス中級 45 【13:00~13:45】 露詰	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】	アクアビクス30 【13:00~13:30】 向内	<<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】
ピンヤサヨガ45 【13:55~14:40】 露詰			<<17:00>>	体育スクール 【15:00~18:45】		
			<<18:00>>			
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】	<<19:00>>			
			<<20:00>>			
ダンベル トレーニング45 【19:05~19:50】 宮本			<<21:00>>	フリー卓球 【20:00~21:00】		
エアロビクス初級 60 【20:00~21:00】 井上						

● 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。