

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
			<<10:00>>			
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】		ヌードルアクア30 【10:25~10:55】 瀬戸		姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】		アクアウォーキング25 【10:30~10:55】 露詰
① 換気		クロール 【11:00~11:30】 鹿島 瞳	<<11:00>>	① 換気	<<プログラム変更>>	背泳ぎ 【11:00~11:30】 露詰
① 健美操30 【11:15~11:45】 井上		<<プログラム変更>>		① エアロビクス初級30 【11:15~11:45】 井上	<<プログラム変更>>	バタフライ 【11:35~12:05】 露詰
		平泳ぎ中級 【11:40~12:25】 鹿島 瞳	<<12:00>>			
			<<13:00>>			
② Group Centergy30 【13:15~13:45】 堀木		アクアピクス30 【13:00~13:30】 瀬戸		② エアロビクス初級30 【13:15~13:45】 露詰		
			<<14:00>>		快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】	
		3~6コース 遊泳可能 【14:05~15:30】	<<15:00>>			
			<<16:00>>	フリー卓球 【15:30~16:00】		
				換気 (退室をお願いします)		
	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		<<17:00>>	フリー卓球 【16:30~17:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】	
③ 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】
			<<19:00>>			
			<<20:00>>	③ 体幹トレーニング30 【20:00~20:30】 日尾		
			<<21:00>>			マスターズスイム 【20:15~21:00】 竹本

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
			《10:00》			
姿勢ウォームアップ・ケルダウン20 【10:15~10:35】		2~6コース 遊泳可能 【10:00~11:00】		姿勢ウォームアップ・ケルダウン20 【10:15~10:35】		
換気	幼稚園 ベビースイミング 【10:30~11:45】		《11:00》	換気		アクアウォーキング入門30 【10:25~10:55】 竹本
①				①		みんなで泳ごう 【11:00~11:45】 向内
ルーシーダットン30 【11:15~11:45】 日尾		4~6コース 遊泳可能 【11:00~12:00】	《12:00》			
			《13:00》	②		
ダンベルトレーニング30 【13:00~13:30】 久保		みんなで泳ごう 【13:00~13:45】 向内		姿勢プラス30 【13:00~13:30】 宮本		四泳法(中級) 【13:00~13:45】 鹿島 瞳
			《14:00》			
			《15:00》			
		3~6コース 遊泳可能 【14:00~15:30】				3~6コース 遊泳可能コース 【14:05~15:30】
フリー卓球 【15:30~16:00】			《16:00》			
換気 (退室をお願いします)	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】				ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	
フリー卓球 【16:30~17:00】			《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》			
				③		
			《20:00》	③	ピンヤサヨガ30 【19:20~19:50】 露詰	
ZUMBA(30) 【19:30~20:00】 久保						四泳法(初級~) 【20:05~20:50】 露詰
			《21:00》			

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
			《10:00》			ジュニアスイミング 体操 【10:00~10:30】
姿勢ウォームアップ・ケルダウン20 【10:15~10:35】		4~6コース 遊泳可能コース 【10:00~10:30】				ジュニアスイミング 全面使用 【10:00~10:30】
換気	ベビースイミング 幼稚園 体操 【10:00~11:30】		《11:00》			3~5コース 遊泳可能 【10:30~11:30】
①				①		
らくらくフィットネス30 【11:15~11:45】 日尾		2~5コース 遊泳可能 【10:30~12:00】	《12:00》		ZUMBA(30) 【11:15~11:45】 久保	初めてスイミング30 【11:30~12:00】 竹本
					換気	
			《13:00》	②		
Group Centergy30 【13:00~13:30】 露詰		アクアエクササイズ'30 【13:00~13:30】 向内			バランスボール30 【12:20~12:50】 Saho	
			《14:00》		換気	
	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】			③		
			《15:00》		Group Centergy30 【13:30~14:00】 久保	
			《16:00》			ジュニアスイミング 体操 【12:45~18:00】
フリー卓球 【15:30~16:00】						ジュニアスイミング 【13:15~19:00】
換気 (退室をお願いします)			《17:00》			
フリー卓球 【16:30~17:00】	ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】				体育スクール 【15:00~18:45】	
			《18:00》			
		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	《19:00》			
			《20:00》	③		
エアロビクス初級30 【20:00~20:30】 井上			《21:00》			
					フリー卓球 【20:00~20:30】	
					換気	
					フリー卓球 【21:00~21:30】	

● 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。予めご了承ください。

※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・整髪料を落とさせ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。