

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
姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 堀木			《10:00》	姿勢ウォームアップ・クールダウン20 【10:15~10:35】 栗原		
エアロ&トレーニング30 【10:40~11:10】 堀木		ヌードルアクア30 【10:25~10:55】 瀬戸	《11:00》	エアロビクス初級30 【10:40~11:10】 井上		アクアウォーキング25 【10:30~10:55】 露詰
健美操45 【11:15~12:00】 井上	フリー卓球 【10:00~13:00】《カテゴリー変更》	初級クロール 【11:00~11:30】 鹿島 瞳	《12:00》	ワイルドアタック45 【11:15~12:00】 井上	フリー卓球 【10:00~13:00】《プログラム変更》	初級クロール 【11:00~11:30】 露詰
		四泳法(中級) 【11:35~12:20】 鹿島 瞳	《13:00》			初級平泳ぎ 【11:35~12:05】 露詰
Group Centergy 45 【13:00~13:45】 栗原		アクアビクス30 【13:00~13:30】 瀬戸	《14:00》	エアロビクス中級45 【13:15~14:00】 露詰		
		平泳ぎ&バラフライ 【13:35~14:05】 向内	《15:00》		快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】	
エアロビクス中級60 【13:55~14:55】 井上		3~6コース 遊泳可能 【14:05~15:30】	《16:00》	姿勢プラス45 【14:10~14:55】 栗原		
			《17:00》			
	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		《18:00》	フリー卓球 【15:15~17:00】		
体育スクール 【16:00~18:45】		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	《19:00》		ジュニアスイミング 体操 【14:45~19:00】	
ボールエクササイズ20 【19:00~19:20】 宮本			《20:00》	みんなで腹筋 【19:00~19:15】 宮本		
エアロビクス中級30 【19:30~20:00】 井上			《21:00》	体幹トレーニング25 【19:20~19:45】 川口		
タフエアロボード45 【20:10~20:55】 宮本	フリー卓球 【20:15~21:30】			エアロビクス中級45 (ペルビック) 【19:50~20:35】 日尾	フリー卓球 【19:15~21:15】	マスターズスイム 【20:15~21:00】 竹本
				ヨガ入門50 【20:40~21:30】 日尾		

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】 五十嵐	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
エアロピクス入門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>>			<<カテゴリ変更>>
ダンベル トレーニング50 【13:00~13:50】 露詰		アクアピクス30 【13:00~13:30】 栗原	<<13:00>>	姿勢プラス45 【13:00~13:45】 栗原		四泳法(中級) 【13:00~13:45】 鹿島 瞳
エアロピクス中級30 【14:00~14:30】 井上	ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】		<<14:00>>	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】	<<15:00>>	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】
フリー卓球 【15:15~18:00】			<<16:00>>		ジュニアスイミング 体操 【13:45~19:00】	
		ジュニアスイミング 【15:30~20:00】	<<17:00>>	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>>			
			<<19:00>>			
<<プログラム・担当変更>> ヒップス20 【19:30~19:50】 山下(奈)			<<20:00>>	ピンヤサヨガ50 【19:00~19:50】 露詰		
<<時間変更>>			<<21:00>>			<<カテゴリ変更>>
Group Centergy45 【20:00~20:45】 栗原				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

● 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。 ※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
 ※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
 ※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。

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・クールダウン20 【10:15~10:35】 山下(奈)	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・クールダウン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
骨盤エクササイズ40 【12:10~12:50】 日尾			<<13:00>>			
エアロビクス中級45 【13:00~13:45】 露詰		アクアピクス30 【13:00~13:30】 向内	<<14:00>>	Group Centergy45 【13:00~13:45】 栗原		
ピンヤサヨガ45 【13:55~14:40】 露詰	快活楽楽倶楽部 【13:30~14:30】		<<15:00>>	姿勢プラス45 【13:55~14:40】 宮本		
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】	<<16:00>>		ジュニアスイミング 体操 【12:45~18:00】	
			<<17:00>>	体育スクール 【15:00~18:45】		ジュニアスイミング 【13:15~19:00】
			<<18:00>>			
			<<19:00>>			
ダンベル トレーニング45 【19:05~19:50】 宮本			<<20:00>>			
エアロビクス初級60 【20:00~21:00】 井上			<<21:00>>	フリー卓球 【20:00~21:00】		

!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。
!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。