

時間	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
9:30	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00	★ → 変更レッスン		(予)9:45~10:15 ウェーブストレッチ 鈴木(佐)	9:45~10:00 ウォーキング						9:45~10:00 ウォーキング	10:00閉館		
11:00	(予)10:15~11:15 健康美 ストレッチ 柿木		10:30~11:15 エンジョイフラ 都	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	10:15~11:00 かんたんエアロ 神本	(予)10:30~11:00 はじめてクロール	10:15~11:15 パレトン 松下		(予)10:15~11:00 ボディシェイプ 高橋	10:30~11:15 スイミング 2コース使用	10:15~11:00 かんたんエアロ 石田	10:30~11:00 水中運動	
12:00	11:30~12:15 からやかエアロ 高橋		11:30~12:15 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	(予)11:30~12:00 レベルアップクロール	11:15~12:00 ピラティス 石田		(予)11:30~12:30 ソフトヨガ 塩瀬	(予)11:30~12:00 フィンで遊ぼう	(予)11:15~12:15 骨盤ケア 萩原	(予)11:30~12:00★ はじめてバタフライ	11:15~12:15 パワフルエアロ 石田	(予)11:15~11:45 はじめて平泳ぎ	
13:00	12:30~13:15 ピラティス 山内		(予)12:30~13:15 ステップ1 神本		(予)12:15~12:45★ イスで健康体操 大林		(予)12:45~13:45 ソフトヨガ 塩瀬		12:30~13:00 はじめてエアロ 萩原		12:30~13:15 フィットネス ボクシング 鈴木(佐)		
14:00	13:30~14:15 かんたんエアロ 神本	(予)13:15~13:45★ はじめて平泳ぎ	13:30~14:30 パレトン 松下		(予)13:15~14:15 パワーヨガ 岡田	13:15~13:45 水中運動	13:15~13:45 アクアピクス 野口	13:15~13:45 アクアピクス 野口	13:20~14:20 ZUMBA 河辺	13:15~13:45★ アクアピクス 萩原	13:45~14:30 ボディジャム AYANO	スイミング 5コース中 2コース使用 13:00 ~ 15:00	
15:00	(予)14:30~15:30 パワーヨガ 郁子		ベリーダンス (カルチャー) 14:45~15:45		14:30~15:15 ZUMBAGOLD 鈴木(佐)	14:15~15:00 フィンコース 一部使用	14:15~15:00 からやかエアロ 野口	14:15~15:00 からやかエアロ 野口	ヨガ (カルチャー) 14:30 ~ 15:40		大人パレエ (カルチャー) 14:45 ~ 16:15		
16:00													スイミング (全コース) 15:00 ~ 18:30
17:00				スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		カワイ 体育教室 (カルチャー) 16:00 ~ 19:25	スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		スイミング (全コース) 15:00 ~ 19:30		子供パレエ (カルチャー) 16:30 ~ 18:00		
18:00	子供空手 (カルチャー) 17:10 ~ 18:20		新体操 16:00 ~ 19:00				キッズダンス (カルチャー) 16:45 ~ 18:35		新体操 16:00 ~ 19:00				
19:00													(予)18:30~19:15 ルーシーダットン 遠藤
20:00	19:00~20:00 ZUMBA 時見		(予)19:15~20:00 ソフトヨガ 岡田		19:45~20:15★ CX-WORX 坂本		(予)19:15~20:15 B-BODY 山内		(予)19:15~20:15 ピラティス 遠藤		19:30~20:30 パワフルエアロ 河辺		
21:00	(予)20:15~21:15 リフレッシュ ヨガ まなみ		(予)20:15~21:00 ステップ2 河合	(予)20:30~21:00★ はじめて平泳ぎ	(予)20:30~21:15 ルーシーダットン 柿木		20:30~21:00 BODYCOMBAT 瀧下		20:30~21:15 ZUMBA 本多(貴)	20:40~21:00 はじめてアクア 瀧下			
22:00	21:30~22:15 フィットネス ボクシング NAOYA		21:15~21:45★ CX-WORX 坂本	(予)21:15~21:45★ レベルアップクロール	21:30~22:30 フリーダンス HARUKA		(予)21:15~22:15 パワーヨガ まなみ		21:30~22:15★ パレトン 柿木	(予)21:15~21:45 楽しくロング			
22:45			22:00~22:30★ LESMILLS TONE 坂本										
23:00	23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		23:00閉館		

～お知らせ～  
9月24日(火)21:15~21:45  
レベルアップクロール  
↓  
21:15~22:00  
すいすいスイミング  
に変更いたします。