

週間スケジュール

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	15
★ 月	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	15
	2	幼稚園・保育園		ゆったリアクア 〔小室〕		フリー					フリー	NORI NORI AQUA 〔諸星〕	
	3			15									
	4		フリー		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう		子供		選手		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	45	15
	5												
	6	幼稚園・保育園	ベビー 親子(1h)	マタニティー			おまかせアクア 〔諸星〕						
	7												
サブプール	1		フリー	メディカルシニア 〔川本〕		フリー		子供	子供 フリー		フリー		
	2												

スタジオ1F	アロ&筋コンディショニング 〔二宮〕	骨盤調整ストレッチ 〔二宮〕	メンタル・ボディケア 〔長井〕	社交ダンス(中級) 〔長井〕	初めての社交ダンス 〔長井〕				ふみ台エアロ 〔石川〕	HIPHOP 〔脇〕		
スタジオ3F			美・リラクゼーション 〔柳〕				キッズフラ 〔三浦〕		ブレイクダンス 〔小石川〕	筋力UPトレーニング 〔諸星〕		

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	30	
★ 火	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	2	幼稚園・保育園				フリー						フリー		
	3													
	4		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう					元気 はつらつ	たのしく泳ごう ガンガン泳ごう		選手		45	フリー
	5													
	6	幼稚園・保育園		おまかせアクア 〔田辺〕				子供	10 40 ベビー			すいすい泳ごう ガンガン泳ごう		
	7													
サブプール	1		フリー	肩・腰・膝		フリー		子供	子供 フリー		フリー			
	2													

スタジオ1F	なれたらエアロ 〔石川〕	ステップ30 〔石川〕	肩カアプサーキット 〔諸星〕	フラダンス 〔三浦〕	スマートコアEX 〔田辺〕	アロマストレッチ 〔田辺〕		バレエ(幼児) 〔松下〕	バレエ(Jr I・II・III) 〔松下〕	バレエ(中学生) 〔松下〕	ヨガ 〔宮島〕	
スタジオ3F				ストレッチ			社交ダンス 〔長井〕	キッズダンス 〔脇〕	ボクシング(中学生) 〔長野〕	コアエクササイズ 〔柳〕		

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	30
★ 水	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園	おまかせ お散歩	インナーマッスル 〔西田〕			幼稚園・保育園					おまかせアクア 〔諸星〕	はじめて泳ごう すいすいガンガン
	3											40	25
	4		フリー		遊泳専用コース			子供		選手			フリー
	5												
	6	幼稚園・保育園	ベビー 親子(1h)	マタニティー			子供	10 40 ベビー				フリー	フリー
	7												
サブプール	1		フリー	肩・腰・膝		フリー		子供	子供 フリー		フリー		
	2												

スタジオ1F		ストレッチ	ウエストバランスシェイプ 〔柳〕	やさしいステップ 〔柳〕				バレエ(Jr II) 〔秋山〕	バレエ(Jr III) 〔秋山〕	バレエ 〔秋山〕		
スタジオ3F	なれたらエアロ 〔奥津〕			インナーシェイク 〔諸星〕						中国武術(八卦拳) 〔柳〕		

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	30	
★ 木	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	2	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									フリー		
	3													
	4		フリー		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう			子供		選手		すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	45 15 おまかせ お散歩	フリー
	5													
	6	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園				ひきしめアクア 〔石川〕							
	7													
サブプール	1		フリー	メディカルシニア 〔川本〕		フリー		子供	子供 フリー		フリー			
	2													

スタジオ1F	カワイ 体育教室	ステップ45 〔石川〕	骨盤エクササイズ45 〔石川〕	はじめてエアロ 〔石川〕				カワイ体育教室		ひきしめエアロ 〔石川〕	ステップ60 〔石川〕	
スタジオ3F		骨盤調整ピラティス 〔小室〕		らくらくヨガ&ボディケア 〔寒竹〕			キッズフィットボクシング 〔長野〕		ボクシング(中学生) 〔長野〕			

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	30
★ 金	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園		ワークセンター ※第2・第4								フリー	
	3		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう										
	4		フリー					元気 はつらつ	たのしく泳ごう		選手		45
	5												
	6	幼稚園・保育園		おまかせアクア 〔諸星〕			子供					すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	
	7												
サブプール	1		フリー	肩・腰・膝		フリー		子供	子供 フリー		フリー		
	2												

スタジオ1F	ひきしめエアロ 〔奥津〕	はじめてエアロ 〔奥津〕		ストレッチ					はじめてエアロ 〔石川〕	ボディメイクサーキット 〔石川〕		
スタジオ3F				リラクゼーションYOGA 〔柳〕	enjoyエアロ&アロマストレッチ 〔柳〕	自力整体 〔柳〕				ストレッチヨーガ 〔安藤〕		

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	30
★ 土	1	30	25 55	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	はじめて泳ごう すいすいガンガン	おまかせ お散歩	たのしく泳ごう ガンガン泳ごう	ハンディー		子供					ひきしめアクア 〔石川〕	はじめて泳ごう すいすいガンガン
	3												
	4												
	5		フリー										
	6												
	7	※ 子供	ベビー 親子(1h)	マタニティー			子供						
サブプール	1		フリー			ベビー	フリー	子供	子供 フリー		フリー		
	2												

スタジオ1F	コアストレッチ 〔柳〕	ストレッチ	ウェーブピクス 〔諸星〕	骨盤エクササイズ 〔諸星〕	バレエ(幼児) 〔秋山〕	バレエ(Jr I) 〔秋山〕	バレエ(Jr II) 〔秋山〕	バレエ(Jr III) 〔秋山〕		なれたらエアロ 〔石川〕	ZUMBA 〔諸星〕	
スタジオ3F		マタニティーヨガ 〔矢口〕					ヨーガ 〔渡邊〕			ブレイクダンス 〔小石川〕		

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
★ 日	1	30	30	30	30	30	30	30	30
	2					フリー			
	3								
	4								
	5								
	6				45	45			
	7	子供	子供		ひきしめアクア 〔井上〕		プライベートレッスン		
サブプール	1	フリー							
	2								