週間スケジュール

月

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	幼稚園・保育園		フリー			幼稚園・保育園	
						ベビー 親子（1h）	
	ゆったりアクア〔小　室〕		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう		フリー	マタニティー	おまかせアクア〔諸　星〕
	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				おまかせお散歩	フリー	
サブプール	1	2					
	フリー						
	子供						
	フリー						
スタジオ1F	エアロ＆ダンベル〔二　宮〕 45		社交ダンス（中級）〔長　井〕 15		初めての社交ダンス〔長　井〕 15		
							HIPHOP〔簑　島〕
スタジオ3F	らくらくステップ〔二　宮〕 15	25	美・リラクゼーション〔柳〕 25				
	ふみ台エアロ〔石　川〕 15	15					エアロ＆ダンベルシェイプ〔奥　津〕

火

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	幼稚園・保育園		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう			幼稚園・保育園	
	フリー				元気はつらつ おまかせお散歩	子供	
	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				水中ダンベル	フリー	
サブプール	1	2					
	フリー						
	子供						
	フリー						
スタジオ1F	なれたらエアロ〔石　川〕		ストレッチ		かんたんシェイプ 45〔田　辺〕	アクアストレッチ〔田　辺〕 5	
	バレエ（幼児）〔秋　山〕	バレエ（Jr Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）〔秋　山〕	バレエ（中学生）〔秋　山〕		ヨーガ 15〔宮　島〕 45		
スタジオ3F	ボクササイズ 15〔諸　星〕		フラダンス〔三　浦〕		35		
	社交ダンス〔長　井〕	キッズダンス〔簑　島〕	はじめてエアロ 15〔奥　津〕		なれたらエアロ〔奥　津〕		

水

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	幼稚園・保育園		フリー			幼稚園・保育園	
						ベビー 親子（1h）	
	おまかせお散歩	脂肪バイバイ〔西　田〕	マスターズ〔竹下〕		幼稚園・保育園	マタニティー	
	子供						
	選手						
	おまかせアク〔諸　星〕	はじめて泳ごう すいすい泳ごう			中・高競泳	おまかせお散	
	フリー						
サブプール	1	2					
	フリー						
	ベビー						
	フリー						
スタジオ1F	ストレッチ	ウエストバランスシェイプ 45〔柳〕 45			バレエ（Jr Ⅱ）〔秋　山〕	バレエ（Jr Ⅲ）〔秋　山〕	バレエ〔秋　山〕
							ストレッチ
スタジオ3F	なれたらエアロ 15〔奥　津〕 15		やさしいステップ 50〔柳〕 50				
						アシュタンガヨーガ 45〔田　中〕 45	パンプアップボクシング〔長　野〕

木

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	フリー			幼稚園・保育園	幼稚園・保育園
	はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう				ひきしめアクア〔石川〕		
	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				フリー		
サブプール	1	2					
	フリー						
	子供						
	フリー						
スタジオ1F	カワイ体育教室		はじめてエアロ〔石　川〕 15	太極拳〔石　川（拡）〕	カワイ体育教室		ひきしめエアロ〔石　川〕
スタジオ3F	ストレッチ＆簡単ピラティス 15〔小　室〕 15	らくらくステップ〔石　川〕		らくらくヨガ＆ボディーケア〔寒　竹〕			15 ステップ60 15〔石　川〕

金

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	幼稚園・保育園		フリー			幼稚園・保育園	
	はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう						
	ワークセンター ※第2・第4				元気はつらつ おまかせお散歩	45〔諸　星〕 子供	
	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				水中ボクシング	フリー	
サブプール	1	2					
	フリー						
	子供						
	フリー						
スタジオ1F	15 ひきしめエアロ〔奥　津〕	はじめてエアロ 15〔奥　津〕	45 ストレッチ			はじめてエアロ〔石　川〕 15	筋力アップエアロ〔石　川〕
スタジオ3F	リラックスYOGA 45〔柳〕	20 enjoyエアロ&アロマストレッチ〔柳〕	20 自力整体〔柳〕	20		ストレッチヨーガ〔安　藤〕	

土

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	はじめて泳ごう すいすいガンガン		フリー			ベビー	※　子供
						親子（1h）	
	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	マタニティー	
	子供						
	選手						
	ひきしめアクア〔石　川〕	はじめて泳ごう すいすい泳ごう			中・高競泳	おまかせお散歩	
	フリー						
サブプール	1	2					
	フリー				ベビー	子供	
	子供						
	フリー						
スタジオ1F	ストレッチ			バレエ（幼児）（秋　山）	バレエ（Jr Ⅰ）〔秋　山〕	バレエ（JrⅡ）〔秋　山〕	バレエ（Jr Ⅲ）〔秋　山〕
							15 なれたらエアロ 15〔石　川〕
							ストレッチ
スタジオ3F	ふみ台エアロ〔石　川拡〕	40 アロマストレッチ〔石　川拡〕		ヨーガ〔宮　島〕			15 アシュタンガヨーガ 15〔田　中〕 15

日

	1	2	3	4	5	6	7
メインプール	フリー					ひきしめアクア〔井　上〕	
サブプール	1	2					
	フリー						
スタジオ1F	おまかせエアロ〔石　川〕	骨盤エクササイズ〔石川〕					
スタジオ3F	ソフトエアロ＆ボールエクササイズ〔井　上〕						

2011.04.01