週間スケジュール

月

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
メインプール 1	幼稚園・保育園		ゆったりアクア〔小　室〕		フリー						
メインプール 2	幼稚園・保育園		ゆったりアクア〔小　室〕		フリー						
メインプール 3	フリー		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう		フリー		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
メインプール 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		フリー		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
メインプール 5	フリー		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう		フリー		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
メインプール 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〕			子供	選手			
メインプール 7	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〕			子供	選手			
サブプール 1	フリー						子供	選手	フリー		
サブプール 2	フリー						子供	選手	フリー		
スタジオ1F	エアロ＆ダンベル〔二　宮〕		社交ダンス（中級）〔長　井〕	初めての社交ダンス〔長　井〕					HIPHOP〔簑　島〕		
スタジオ3F	らくらくステップ〔二　宮〕		美・リラクゼーション〔柳〕					ふみ台エアロ〔石　川〕	エアロ＆ダンベルシェイプ〔奥　津〕		

火

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
メインプール 1	幼稚園・保育園		フリー								
メインプール 2	幼稚園・保育園		フリー								
メインプール 3	はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	元気はつらつ	たのしく泳ごう 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		フリー
メインプール 4	はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	元気はつらつ	たのしく泳ごう 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		フリー
メインプール 5	はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	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
メインプール 6	幼稚園・保育園	おまかせアクア〔田　辺〕	おまかせお散歩	子供	子供			選手			
メインプール 7	幼稚園・保育園	おまかせアクア〔田　辺〕	おまかせお散歩	子供	子供			選手			
サブプール 1	フリー		肩・腰・膝	元気はつらつ	ベビー		子供		フリー		
サブプール 2	フリー		ストレッチ	フリー	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〔田　辺〕			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〔宮　島〕	
スタジオ3F	ボクササイズ〔諸　星〕		フラダンス〔三　浦〕				社交ダンス〔長　井〕	キッズダンス〔簑　島〕	はじめてエアロ〔奥　津〕	なれたらエアロ〔奥　津〕	

水

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
メインプール 1	幼稚園・保育園	おまかせお散歩	脂肪バイバイ〔西　田〕	幼稚園・保育園						おまかせアク〔諸　星〕	はじめて泳ごう すいすい泳ごう
メインプール 2	幼稚園・保育園	おまかせお散歩	脂肪バイバイ〔西　田〕	幼稚園・保育園						おまかせアク〔諸　星〕	はじめて泳ごう すいすい泳ごう
メインプール 3	フリー		マスターズ〔竹下〕		子供			選手		中・高競泳	おまかせお散
メインプール 4	フリー		マスターズ〔竹下〕		子供			選手		中・高競泳	おまかせお散
メインプール 5	フリー		マスターズ〔竹下〕		子供			選手			フリー
メインプール 6	幼稚園・保育園 ベビー 親子（1h）	マタニティー		子供							
メインプール 7	幼稚園・保育園 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		子供		フリー		
サブプール 2	フリー			フリー			子供		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〔柳〕				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〔奥　津〕		やさしいステップ〔柳〕						アシュタンガヨーガ〔田　中〕	パンプアップボクシング〔長　野〕	

木

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
メインプール 1	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									
メインプール 2	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									
メインプール 3	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		フリー
メインプール 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		フリー
メインプール 5	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		フリー
メインプール 6	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園		ひきしめアクア〔石川〕							
メインプール 7	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園		ひきしめアクア〔石川〕							
サブプール 1	フリー						子供		フリー		
サブプール 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〕	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〔小　室〕	らくらくステップ〔石　川〕		らくらくヨガ＆ボディーケア〔寒　竹〕						ステップ60〔石　川〕	

金

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
メインプール 1	幼稚園・保育園		ワークセンター※第2・第4								
メインプール 2	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								
メインプール 3	フリー		元気はつらつ	たのしく泳ごう	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	水中ボクシング	フリー
メインプール 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	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
メインプール 5	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	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		フリー
メインプール 6	幼稚園・保育園		おまかせアクア〔諸　星〕	おまかせお散歩	子供			選手			
メインプール 7	幼稚園・保育園		おまかせアクア〔諸　星〕	おまかせお散歩	子供			選手			
サブプール 1	フリー		肩・腰・膝	元気はつらつ	フリー		子供		フリー		
サブプール 2	フリー		ストレッチ	フリー	フリー		子供		フリー		
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〕	筋力アップエアロ〔石　川〕		
スタジオ3F		リラックス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〕			

土

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
メインプール 1	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 すいすい泳ごう
メインプール 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 すいすい泳ごう
メインプール 3				フリー						中・高競泳	おまかせお散歩
メインプール 4				フリー	子供			選手		中・高競泳	おまかせお散歩
メインプール 5				フリー	子供			選手			フリー
メインプール 6	ベビー 親子（1h）	マタニティー		子供							
メインプール 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	子供		子供		フリー		
サブプール 2	フリー						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〕		なれたらエアロ〔石　川〕	ストレッチ	
スタジオ3F	ふみ台エアロ〔石　川拡〕	アロマストレッチ〔石　川拡〕		ヨーガ〔宮　島〕						アシュタンガヨーガ〔田　中〕	

日

	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
メインプール 1	フリー							
メインプール 2	フリー							
メインプール 3	フリー							
メインプール 4	フリー							
メインプール 5	フリー		ひきしめアクア〔井　上〕					
メインプール 6	フリー		ひきしめアクア〔井　上〕					
メインプール 7	フリー		ひきしめアクア〔井　上〕					
サブプール 1	フリー							
サブプール 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〕							

2011.11.01