

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
月	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園		ゆったりアクア [小室]		フリー						
	3											
	4		フリー									
	5											
	6	幼稚園・保育園	ベビー 親子(1h)	マタニティー								
	7				はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう							はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう
サブプール	1	フリー										
	2	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)			キッズダンス(小学生) (石川(拡))			ダンスホップ (籾島)
スタジオ3F			らくらステップ (二宮)	美・リラクゼーション (柳)						ふみ台エアロ (石川)		ファットバーン (奥津)

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
火	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園										
	3											
	4		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう									
	5											
	6	幼稚園・保育園		おまかせアクア (田辺)								
	7				元気は つらつ おまかせ お散歩	たのしく泳ごう ガンガン泳ごう						はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう
サブプール	1	フリー										
	2	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)	アロマストレッチ (田辺)			バレエ(幼児) (秋山)	バレエ(Jr) (秋山)	バレエ(中学生) (秋山)	ヨガ (宮島)
スタジオ3F			ボクササイズ (小室)							はじめてエアロ (奥津)	なれたらエアロ (奥津)	

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
水	1	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	脂肪バイバイ (西田)								
	3											
	4											
	5											
	6	幼稚園・保育園	ベビー 親子(1h)	マタニティー								
	7											おまかせ お散歩
サブプール	1	フリー										
	2	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) (秋山)	バレエ(Jr) (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)							ボディシェイプ (小池)

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
木	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									
	3											
	4											
	5											
	6	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									
	7											はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう
サブプール	1	フリー										
	2	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)	らくらステップ (石川)									ふみ台エアロ (石川)

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
金	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園										
	3											
	4		はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう									
	5											
	6	幼稚園・保育園										
	7											はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう
サブプール	1	フリー										
	2	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				enjoyエアロ&リラクゼーション (柳)	アロマストレッチ (柳)	自力整体 (柳)				ストレッチ ヨガ (安藤)		

		11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
土	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	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	たのしく泳ごう ガンガン泳ごう	ハンディー							
	3											
	4											
	5											
	6	子供	ベビー 親子(1h)	マタニティー								
	7											ひきしめアクア (石川)
サブプール	1	フリー										
	2	フリー										
スタジオ1F			ストレッチ		バレエ(幼児) (秋山)	バレエ(Jr) (秋山)	バレエ(Jr) (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))			ヨガ (宮島)				バレエストレッチ (秋山)	アシュタンガヨガ (田中)	

		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	フリー							
	4	フリー							
	5	フリー							
	6								
	7								
サブプール	1	フリー							
	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)	