

週間スケジュール

※8月より、矢印の時間帯に一般開放の枠が広がります。会員の方もご利用頂けます。

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 2 幼稚園・保育園 3 幼稚園・保育園 4 幼稚園・保育園 5 幼稚園・保育園 6 幼稚園・保育園 7 幼稚園・保育園	おまかせアクア 〔諸星〕	はじめて泳ごう すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	フリー	一般開放	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	フリー
サブプール	1 幼稚園・保育園 2 幼稚園・保育園	ベビー 親子(1h)	マタニティー	メディカルシニア 〔川本〕	フリー	子供	子供	フリー	フリー	フリー	フリー
スタジオ1F	エアロ&筋力トレーニング 〔二宮〕	骨盤調整ストレッチ 〔二宮〕	美・リラクゼーション 〔柳〕	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		クラウンエクササイズ 〔諸星〕	メンタル・ボディケア 〔長井〕					プレイクダンス 〔小石川〕	筋力UPトレーニング 〔松元〕		

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 2 幼稚園・保育園 3 幼稚園・保育園 4 幼稚園・保育園 5 幼稚園・保育園 6 幼稚園・保育園 7 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	フリー	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	一般開放	子供	選手	すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	フリー
サブプール	1 幼稚園・保育園 2 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 〔田辺〕	子供	10 40 ベビー	フリー	子供	子供	フリー	フリー
スタジオ1F	なれたらエアロ 〔石川〕	ステップ30 〔石川〕	筋力アップサーキット 〔諸星〕	フラダンス 〔府川〕	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〕	ヨーガ 〔山崎〕
スタジオ3F		ストレッチ 〔安藤〕		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〕	

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 2 幼稚園・保育園 3 幼稚園・保育園 4 幼稚園・保育園 5 幼稚園・保育園 6 幼稚園・保育園 7 幼稚園・保育園	おまかせ お散歩	おまかせ 〔西田〕	幼稚園・保育園	遊泳専用コース	一般開放	子供	選手	おまかせアクア 〔茂内〕	はじめて泳ごう すいすいガンガン	フリー
サブプール	1 幼稚園・保育園 2 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	子供	子供	フリー	フリー	フリー
スタジオ1F		ウエストバランスシェイプ ストレッチ 〔柳〕	ZUMBA&インナーシェイク 〔諸星〕					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〕		やさしいステップ 〔柳〕						中国武術(八卦掌) 〔柳〕	コアエクササイズ 〔柳〕	

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 2 幼稚園・保育園 3 幼稚園・保育園 4 幼稚園・保育園 5 幼稚園・保育園 6 幼稚園・保育園 7 幼稚園・保育園	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〕	一般開放	子供	選手	すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	フリー
サブプール	1 幼稚園・保育園 2 幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	メディカルシニア 〔川本〕	フリー	フリー	子供	子供	フリー	フリー	フリー
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		骨格調整ピラティス 〔小室〕		らくらくヨガ&ボディケア 〔寒竹〕				キッズファイトボクシング 〔長野〕	ボクシング(中学生) 〔長野〕	45	45

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 2 幼稚園・保育園 3 幼稚園・保育園 4 幼稚園・保育園 5 幼稚園・保育園 6 幼稚園・保育園 7 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	たのしく泳ごう	一般開放	子供	選手	すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー	フリー
サブプール	1 幼稚園・保育園 2 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	フリー	子供	子供	フリー	フリー	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〕	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〕				アンチエイジングヨガ 〔松元〕			

土	9:00	10:00	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	選手	はじめて泳ごう すいすいガンガン	子供	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	選手	ひきしめアクア 〔石川〕	はじめて泳ごう すいすいガンガン	フリー	フリー	
サブプール	子供	子供	ベビー 親子(1h)	マタニティー	子供	フリー	子供	子供	フリー	フリー	フリー	フリー	
スタジオ1F	八卦掌入門 〔柳〕	ストレッチ	ウェービーピクス 〔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〕	キックBOXA 〔松元〕
スタジオ3F		マタニティヨガ 〔矢口〕						ヨーガ 〔渡邊〕				プレイクダンス 〔小石川〕	

日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00
メインプール	選手	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー
サブプール	子供	子供	子供	子供	ひきしめアクア 〔井上〕	フリー	フリー	フリー	フリー	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										