

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
メインプール	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園		おまかせアクア 〔西 田〕							フリー	
	3			15 45								
	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	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
	5											
	6	幼稚園・保育園	ベビー	マタニティー								
	7		親子(1h)									
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	エア&筋コンディショニング 〔二 宮〕	背盤調整ストレッチ 〔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		クラッシュBOX なくります	メンタル・ボディケア 〔長 井〕						ブレイクダンス 〔小石川〕	筋力UPトレーニング 〔松 元〕		

		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	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	2	幼稚園・保育園									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	フリー								
	4					元気 はつらつ	たのしく泳ごう ガンガン泳ごう	一般開放	子供	選手	45	フリー
	5										すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	
	6	幼稚園・保育園		15	おまかせアクア 〔田 辺〕	子供	おまかせ お散歩	10 40 ベビー			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	なれたらエアロ 〔石 川〕	ステップ30 〔石 川〕	リフレッシュBOXA 〔小 室〕	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(JrⅠ・Ⅱ・Ⅲ) 〔松 下〕	バレエ(中学生) 〔松 下〕	ヨーガ 〔山 崎〕	
スタジオ3F		ストレッチヨーガ 〔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〕		

		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	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	インナーマッスルケア 〔西 田〕		幼稚園・保育園					おまかせアクア 〔茂 内〕	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		一般開放	子供	選手			
	5											
	6	幼稚園・保育園	ベビー	マタニティー		子供	10 40 ベビー				フリー	
	7		親子(1h)									
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		35 ストレッチ	30 ウエストバランスシェイプ 〔柳〕	30 やさしいステップ 〔柳〕				バレエ(JrⅡ) 〔秋 山〕	バレエ(JrⅢ) 〔秋 山〕	バレエ 〔秋 山〕		
スタジオ3F		なれたらエアロ 〔奥 津〕		ZUMBA 〔小 管〕					カンフー 〔柳〕	エアロ 〔柳〕	ヨガlech 〔柳〕	

		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	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				はじめて泳ごう すいすい泳ごう 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
	4		フリー									
	5					ひきしめアクア 〔石川〕					フリー	
	6	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									
	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	20 カワイ 体育教室	45 ステップ 〔石 川〕	40 背盤エクササイズ45 〔石 川〕	15 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〕	15 ステップ60 〔石 川〕	
スタジオ3F		骨格調整ヒラティス 〔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〕	45	ボクシング(中学生) 〔長 野〕	45		

		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	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	フリー			一般開放	子供	選手		45 すいすい泳ごう ガンガン泳ごう	フリー
	4					元気 はつらつ	たのしく泳ごう					
	5			45	おまかせアクア 〔茂 内〕	おまかせ お散歩	子供				フリー	
	6	幼稚園・保育園										
	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	15 ひきしめエアロ 〔奥 津〕	15 はじめてエアロ 〔奥 津〕		ストレッチ					15 はじめてエアロ 〔石 川〕	15 ボディメイクサークット 〔石 川〕		
スタジオ3F			リラクxYOGA 〔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〕		ブレイクダンス 〔小石川〕	

		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	1	30	30	25 55	30	30	30	30	30	30	30	30	10 30	10 30
	2	選手	はじめて泳ごう すいすいガンガン	子供	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			おまかせ お散歩										
	4		フリー	25 55		フリー								
	5													
	6	子供	子供	ベビー	マタニティー		子供						フリー	
	7			親子(1h)										
サブプール	1		フリー				ベビー	フリー	子供	子供	フリー			
	2													

スタジオ1F		45 50 20 八卦掌入門 〔柳〕	ストレッチ	HIP HOP DAISUKE		バレエ(幼児) 〔秋 山〕	バレエ(JrⅠ) 〔秋 山〕	バレエ(JrⅡ) 〔秋 山〕	バレエ(JrⅢ) 〔秋 山〕		15 なれたらエアロ 〔石 川〕	15 キックBOXA 〔松 元〕	
スタジオ3F						ヨーガ 〔渡 邊〕					ブレイクダンス 〔小石川〕		

		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	1	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
	2	選手									選手
	3										
	4										
	5										
	6	子供	子供	子供	子供	ひきしめアクア 〔井 上〕					
	7										
サブプール	1		フリー								
	2										
スタジオ1F			10	10		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〕							