

# 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		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	幼稚園・保育園	おまかせアクア [西田]	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	フリー	フリー
ナブノーブル	2	フリー										
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	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	子供	フリー	フリー	フリー
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	10	55	45	5	15	15			15	15		
スタジオ1F	10	55	45	5	15	15			15	15		
スタジオ3F	10	55	45	5	15	15			15	15		
	5	45	0	45								
	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30
火		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	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								
ナブノーブル	2											
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	幼稚園・保育園	おまかせアクア [田辺]	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	フリー
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	10	10	15	45	50	40	5	50	55	25	15	45
スタジオ1F	10	10	15	45	50	40	5	50	55	25	15	45
スタジオ3F	10	10	15	45	50	40	5	50	55	25	15	45
	5	45	0	45								
	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30
水		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	幼稚園・保育園	おまかせ お散歩 [西田]	幼稚園・保育園								
ナブノーブル	2											
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	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	社交ダンス [長井]	キッズダンス [脇]	ボクシング(中学生) [長野]	おまかせアクア [茂内]	はじめて泳ごう すいすいガングン	フリー
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	35	30	30									
スタジオ1F		ストレッチ	ウェストバランスシェイプ [柳]	やさしいステップ [柳]								
スタジオ3F		なれたらエアロ [奥津]	ZUMBA [小菅]									
	15	15	40	25								
	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30
木		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園									
ナブノーブル	2											
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	はじめ泳ごう 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	フリー
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	20	45	40	25	15							
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]	はじめエアロ [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 [塞竹]								
	15	15	40	25								
	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30
金		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	はじめ泳ごう 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	フリー
ナブノーブル	2											
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	幼稚園・保育園	幼稚園・保育園	10 40 おまかせアクア [茂内]	ひきしめアクア [石川]	子供	子供	子供	子供	子供	子供	子供
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	15	15										
スタジオ1F	ひきしめエアロ [奥津]	はじめエアロ [奥津]		ストレッチ								
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]								
	15	15										
	11:00	30	12:00	30	13:00	30	14:00	30	15:00	30	16:00	30
土		30	30	25	55	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	選手	はじめ泳ごう すいすいガングン	おまかせ お散歩	たのしく泳ごう ハンディー	子供						
ナブノーブル	2											
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	子供	ベビー 親子(1h)	マタニティー	子供							
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	45	50	20									
スタジオ1F		八卦掌入門 [柳]	ストレッチ	HIP HOP DAISUKE		パレエ(幼児) (秋山)	パレエ(Jr I) [秋山]	パレエ(Jr II) [秋山]	パレエ(Jr III) [秋山]	なれたらエアロ [石川]	キックBOXA [松元]	
スタジオ3F						ヨガ [渡邊]				プレイダンス [小石川]		
	15	15										
	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
日		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
ナブノーブル	1	選手										
ナブノーブル	2											
ナブノーブル	3											
ナブノーブル	4											
ナブノーブル	5											
ナブノーブル	6	子供	子供	子供	ひきしめアクア [井上]	子供						
サブノーブル	1	フリー										
サブノーブル	2											
	15	15										
スタジオ1F		10	10			おまかせエアロ [石川]						
スタジオ3F		ソフトエアロ&ボールエクササイズ [井上]				骨盤エクササイズ [石川]						
	15	15										