

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
9:00	スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース		スタジオ	プール 1コース 2コース 345コース			
10:00	モーニングヨガ 9:30～10:15 並里美由紀	流水 9:15～10:00	水中ウォーキング 9:30～9:50	機能改善ストレッチ 9:30～10:15 照屋清美	流水 9:15～10:00		朝のリフレッシュ体操 9:30～10:15 スタッフ	流水 9:15～10:00	水中ウォーキング 9:30～9:50	楽しい太極拳 9:30～10:30 新里真理子	流水 9:15～10:00		ポールストレッチ 9:30～10:00 平良麻子	流水 9:15～10:00	水中ウォーキング 9:30～9:50	朝のリフレッシュ体操 9:30～10:15 スタッフ	流水 9:15～10:00			
11:00	エンジョイエアロ 10:30～11:15 平良麻子	保育園 10:15～11:00	エンジョイ(中級) 10:00～10:45	はじめてエアロ 10:30～11:15 松川聖子	保育園 10:15～11:00	マスターズ 10:00～11:00	フラダンス 10:30～11:30 運天伊都子		ピギナー(初級) 10:00～10:45	かんたんSTEP&ストレッチ 10:45～11:45 翁長邦子	保育園 10:15～11:00	マスターズ 10:00～11:00	S、BODY 10:15～11:00 吉田博美	保育園 10:15～11:00	平泳ぎ 11:00～11:45			マスターズ 10:00～11:00		
12:00	コアトレーニング 11:30～12:15 並里真弓	直あて流水 11:30～12:00		からだリセット ストレッチポール 11:30～12:30 金子陽子	直あて流水 11:30～12:00			直あて流水 11:30～12:00		エンジョイエアロ 12:00～13:00 並里美由紀	直あて流水 11:30～12:00		ZUMBA 11:15～12:15 吉田博美	直あて流水 11:30～12:00			直あて流水 11:30～12:00			
13:00			フリーコース 16:30まで			フリーコース 16:30まで			フリーコース 16:30まで			フリーコース 16:30まで			フリーコース 16:30まで				フリーコース 15:45まで	
14:00		流水 13:15～14:00			流水 13:15～14:00			流水 13:15～14:00			流水 13:15～14:00			流水 13:15～14:00			ウォーキングシェイプ 13:00～14:00 RINA		幼児コース A 13:15～14:15 B 14:30～15:30	
15:00	エアロ&ピラティス 14:15～15:15 糸数こずえ		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	ジャズストレッチ 14:00～15:00 金城みや		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		かんたん引き締め エアロ 14:00～15:00 松川聖子		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30	リフレッシュヨガ 14:00～15:00 瀬長美也子		幼児コース A 14:15～15:15 B 15:30～16:30			フラダンス 15:00～16:00 野原佳子	学童コース C 15:45～16:45	
16:00			学童コース C 16:50～17:50			学童コース C 16:50～17:50				学童コース C 16:50～17:50		学童コース C 16:50～17:50			学童コース C 16:50～17:50					チャレンジB 17:00～18:00 選手育成 18:00～19:00 選手コース 17:00～19:00
18:00	骨盤スリム 18:00～19:00 RINA		チャレンジA 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00	ストレッチポールでコアトレ 18:00～18:45 鶴谷久美子		チャレンジB 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		コアトレーニング 18:00～18:45 並里真弓		チャレンジB 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00		チャレンジB 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00	かんたん効くきく筋トレ 18:00～18:45 スタッフ		チャレンジA 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース 18:00～20:00					
19:00	はじめてエアロ&ヨガ 19:15～20:15 並里美由紀			エンジョイSTEP 19:00～20:00 鶴谷久美子			エアロ&ピラティス 19:00～20:00 糸数こずえ			ダンスエアロ 19:00～20:00 並里真弓			フラダンス 19:00～20:00 運天伊都子							
20:00		マスターズ 20:15～21:15	エンジョイ(中級) 20:15～21:00		ピギナー(初級) 20:15～21:00	バタフライ 20:15～21:00		マスターズ 20:15～21:15	背泳ぎ 20:15～21:00		平泳ぎ 20:15～21:00	エンジョイ(中級) 20:15～21:00		マスターズ 20:15～21:15	ピギナー(初級) 20:15～21:00					
21:00			3・4・5コース フリーコース			3・4・5コース フリーコース						3・4・5コース フリーコース			3・4・5コース フリーコース					土曜日 施設利用時間20:15まで 土曜日 閉館時間20:30

休館日

☆ 楽しく安全にレッスンを受講して頂くために、レッスン開始10分過ぎてからの入場はご遠慮下さい。
 ☆ インストラクターの都合により、担当者・レッスン内容を変更する場合がございます。

営業時間	月曜日～金曜日	9:00～21:30
	土曜日/祝日	9:00～20:30
休館日	毎週日曜日 (年末年始)	