

	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	
10:00	モーニングヨガ 9:30~10:15 並里美由紀	水中運動 9:30~9:50	機能改善ストレッチ 9:30~10:15 照屋清美	保育園 10:00~11:00	リズム体操 9:30~10:15 呉屋一美	保育園 9:45~10:45	楽しい太極拳 9:30~10:30 新里真理子	
11:00	エンジョイエアロ 10:30~11:15 平良麻子	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	ウキウキ初心者 10:00~10:45	フラダンス 10:30~11:30 野原佳子	ウキウキ初心者 10:00~10:45	かんたんSTEP&ストレッチ 10:45~11:45 翁長邦子	
12:00	コアトレーニング 11:30~12:15 平良麻子	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	限定15名	直あて流水 11:30~12:00	限定14名	
13:00	担当者変更	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 16:30まで	
14:00	ピラティス 45 14:15~15:00 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 14:30~15:30 金城みや	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 親泊 光	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 14:30~15:30 松川聖子	
15:00		ワンポイント アドバイス 15:30~16:00						
16:00		学童コース C 16:50~17:50						
17:00								
18:00		NEW						
19:00	骨盤 コンディショニング 18:15~19:15 並里美由紀	リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 スタッフ	NEW					
20:00	ヨガ 19:30~20:30 並里美由紀	内容、時間変更						
		マスタース 20:15~21:15	NEW					
		エンジョイ(中級) 20:15~21:00						
		3・4・5 コース フリーコース						
		ストレッチポール で コアトレ 20:15~21:00 鶴谷久美子						
		ウキウキ 初心者 20:15~21:00						
		クロール+ 20:15~21:05						
		3・4・5 コース フリーコース						
		サーキットステップ 20:15~21:00 真志取美加						
		マスタース 20:15~21:15						
		青泳ぎ 20:15~21:00						
		3・4・5 コース フリーコース						
		ボールで コンディショニング 20:00~20:45 親泊 光						
		平泳ぎ 20:15~21:00						
		エンジョイ(中級) 20:15~21:00						
		3・4・5 コース フリーコース						
		ピラティス45 20:00~20:45 松本麗美						
		マスタース 20:15~21:15						
		ビギナー(初級) 20:15~21:00						
		3・4・5 コース フリーコース						
		土曜日 施設利用時間 20:30まで						
		土曜日 閉館時間 20:45						
	施設利用時間が2016年4月～変わります。 月曜日～金曜日 21:30まで(15分延長) 閉館時間 21:45							

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・退場はご遠慮下さい。
 ☆スイミングスクールがお休みの日は、大人の水泳教室もお休みになります。
 ☆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。ご了承ください。

営業時間	月曜日～金曜日	9:00～21:45
	土曜日	9:00～20:45
休館日	毎週日曜日	(年末年始)