

	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		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	水中運動 9:30~9:50	楽しい太極拳 9:30~10:30 新里真理子	保育園 9:50~10:50	ウキウキ 初心者 9:15~9:45	限定14名 ボールストレッチ 9:30~10:00 平良麻子	保育園 10:00~11:00	水中運動 9:30~9:50	朝のリフレッシュ体操 10:00~10:45 スタッフ				
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 10:00~10:30	ビギナー (初級) 10:00~10:45	フラダンス 10:30~11:30 野原佳子	クロール+ 10:00~10:50		かんたんSTEP& ストレッチ 10:45~11:45 翁長邦子	保育園 11:00~12:00	ピギナー (初級) 10:00~10:45	S, BODY 10:15~11:00 吉田博美	保育園 11:00~12:00	クロール+ 10:00~10:50	RITMOS (リトモス) 11:00~11:45 平良麻子			ウキウキ 初心者 10:00~10:30	マスターズ 10:00~11:00
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	マスターズ 10:50~11:50	かんたん Jポップ ダンス 11:45~12:30 金城みや	直あて流水 11:30~12:00	限定15名 お腹スッキリシェイプ 12:00~12:30 スタッフ	直あて流水 11:30~12:00	ソフトアクア 12:15~12:45	ZUMBA 11:15~12:15 吉田博美	直あて流水 11:30~12:00	水中運動 12:00~12:30				直あて流水 11:30~12:00	水中運動 12:00~12:30	
13:00		直あて流水 13:00~13:30		フリー コース 16:30 まで	直あて流水 13:00~13:30		フリー コース 16:30 まで	直あて流水 13:00~13:30	男性限定 直あて流水 13:00~13:30	フリー コース 16:30 まで	直あて流水 13:00~13:30	フリー コース 16:30 まで	直あて流水 13:00~13:30	フリー コース 16:30 まで				直あて流水 13:00~13:30	水中運動 12:00~12:30	
14:00			水中運動 14:00~14:30																	
15:00	幼児コース A 14:15~15:15 B 15:30~16:30		水中運動 14:00~14:30	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 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	幼児コース A 14:15~15:15 B 15:30~16:30	水中運動 14:00~14:30	幼児コース A 14:15~15:15 B 15:30~16:30	フラダンス 14:15~15:15 野原佳子	幼児コース A 13:15~14:15 B 14:30~15:30 C チャレンジ コース B 13:15~14:15 A 14:30~15:30	フリー コース 15:45 まで		
16:00			平泳ぎ 15:00~15:45																	
17:00	学童コース C 16:50~17:50			学童コース C 16:50~17:50			キッズダンス 16:55~17:55			学童コース C 16:50~17:50		学童コース C 16:50~17:50								
18:00																				
19:00	ストレッチポールで コアトレ 18:30~19:15 スタッフ	チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース 18:00~20:00		リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 スタッフ	チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース 18:00~20:00					リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 スタッフ	チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース 18:00~20:00									
20:00	ヨガ 19:30~20:30 並里美由紀	マスターズ 20:15~21:15		ZUMBA 19:00~19:45 山田真由美			機能改善ストレッチ 19:00~20:00 真志取美加			ボディシェイプ 19:00~19:45 モヒット	チャレンジA・B 18:00~20:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース 18:00~20:00									
		エンジョイ (中級) 20:15~21:00		ピラティス45 20:00~20:45 山田真由美	ウキウキ 初心者 20:15~21:00	クロール+ 20:15~21:05	サーキットステップ 20:15~21:00 真志取美加	マスターズ 20:15~21:15	青泳ぎ 20:15~21:00	ヨガ 20:00~20:45 モヒット	平泳ぎ 20:15~21:00	エンジョイ (中級) 20:15~21:00	ストレッチポール で コアトレ 20:15~21:00 スタッフ	マスターズ 20:15~21:15	ビギナー (初級) 20:15~21:00	土曜日 施設利用時間 20:30まで				
		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 閉館時間 20:45				
	施設利用時間 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)