

	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 ウキウキ 初心者+ ビギナー 10:00~ 10:45	楽しい太極拳 9:30~10:30 新里真理子	ボールストレッチ 9:30~10:00 平良麻子	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	フラダンス 10:30~11:30 野原佳子	かんたんSTEP& ストレッチ 10:45~11:45 翁長邦子	S, BODY 10:15~11:00 吉田博美	RITMOS (リトモス) 11:00~11:45 平良麻子	
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 お腹スッキリシェイプ 12:00~12:30 スタッフ	ZUMBA 11:15~12:15 吉田博美	直あて流水 11:30~ 12:00	
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	男性限定 直あて流水 13:00~ 13:30	フリー コース 16:30 まで	ZUMBA FITNESS	直あて流水 13:00~ 13:30	
14:00	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	かんたん引き締め エアロ 14:30~15:30 松川聖子	ピラティス60 13:00~14:00 松本麗美	
15:00	学童コース C 16:50~17:50	平泳ぎ 15:00~ 15:45	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	幼児コース A 13:15~14:15 B 14:30~15:30 チャレンジ コース B 13:15~14:15 A 14:30~15:30	
16:00	学童コース C 16:50~17:50	ウキウキ 初心者 15:00~ 15:45	学童コース C 16:50~17:50	キッズダンス 16:55~17:55 RIRI	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 15:45~16:45	
17:00	ストレッチポールで コアトレ 18:30~19:15 スタッフ	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	チャレンジA・B 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース	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	選手育成 17:00~19:00 選手コース 17:00~19:00	
18:00	ヨガ 19:30~20:30 並里美由紀	ZUMBA FITNESS 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	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	かんたんJポップ ダンス 19:00~19:45 高良莉季子	ヨガ 18:15~19:00 モヒット	
19:00	マスターズ 20:15~ 21:15	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	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	マスターズ 20:15~ 21:15	ワンポイント アドバイス 19:15 20:00	
20:00	エンジョイ (中級) 20:15 ~21:00	3・4・5 コース フリーコース	クロール+ 20:15~ 21:05	3・4・5 コース フリーコース	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	
	マスターズ 20:15~ 21:15	ピラティス(腰痛予防) 20:00~20:45 池宮城弘美	マスターズ 20:15~ 21:15	マスターズ 20:15~ 21:15	マスターズ 20:15~ 21:15	マスターズ 20:15~ 21:15	マスターズ 20:15~ 21:15	
	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 担当者・内容変更						土曜日 施設利用時間 20:30まで	
	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						土曜日 閉館時間 20:45	

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)