

	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	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	ウキウキ初心者+ビギナー 10:00~10:45	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	ウキウキ初心者 10:00~10:30
12:00	コアトレーニング 11:30~12:15 平良麻子	バタフライ 11:00~11:45	からだリセット ストレッチポール 11:30~12:30 金子陽子	マスターズ 10:50~11:50	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	マスターズ 10:00~11:00
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	ソフトアクア 12:15~12:45	フリーコース 16:30まで	直あて流水 13:00~12:00
14:00	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	フリーコース 16:30まで	フリーコース 16:30まで	直あて流水 13:00~12:00
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	機能改善ストレッチ 14:00~15:00 日吉知美	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 13:10~14:10 B 14:30~15:30 C 15:50~16:50
16:00	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	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 15:50~16:50
17:00	ストレッチポールで コアトレ 18:30~19:15 スタッフ	ウキウキ初心者 15:00~15:45	リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 スタッフ	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
18:00	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	フリーコース 15:45まで	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	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	選手育成 17:00~19:00 選手コース 17:00~19:00
19:00	ヨガ 19:30~20:30 並里美由紀	フリーコース 15:45まで	ZUMBA 19:00~19:45 山田真由美	ポディシェイプ 19:00~19:45 モヒット	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	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	ヨガ 18:15~19:00 モヒット
20:00	マスターズ 20:15~21:15	フリーコース 15:45まで	ピラティス45 20:00~20:45 山田真由美	サーキットステップ 20:15~21:00 真志取美加	かんたんJポップ ダンス 19:00~19:45 高良莉季子	かんたんJポップ ダンス 19:00~19:45 高良莉季子	ファンポイント アドバイス 19:15~20:00
	マスターズ 20:15~21:15	エンジョイ(中級) 20:15~21:00	ウキウキ初心者 20:15~21:00	マスターズ 20:15~21:15	コアトレーニング 20:00~20:30 スタッフ	コアトレーニング 20:00~20:30 スタッフ	3・4・5 コース フリーコース
	マスターズ 20:15~21:15	3・4・5 コース フリーコース	クロール+ 20:15~21:05	マスターズ 20:15~21:15	土曜日 施設利用時間 20:30まで	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
	マスターズ 20:15~21:15	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	マスターズ 20:15~21:15	土曜日 閉館時間 20:45	土曜日 閉館時間 20:45	3・4・5 コース フリーコース
	マスターズ 20:15~21:15	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	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)	施設利用時間 月曜日~金曜日 21:30まで(15分延長)	3・4・5 コース フリーコース
	マスターズ 20:15~21:15	3・4・5 コース フリーコース	3・4・5 コース フリーコース	マスターズ 20:15~21:15	閉館時間 21:45	閉館時間 21:45	3・4・5 コース フリーコース

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)