

	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	リズム体操 9:30~10:15 高良莉李子	保育園 9:45~ 10:45	楽しい太極拳 9:30~10:30 新里真理子	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	ウキウキ 初心者 10:00~ 10:30	マスターズ 10:00~ 11:00			
11:00	エンジョイエアロ 10:30~11:15 平良麻子	エンジョイ (初級) 10:00~ 10:45	はじめてエアロ 10:30~11:15 松川聖子	合同クラス	フラダンス 10:30~11:30 野原佳子	クロール+ 10:00~ 10:50	ベーシックSTEP& ストレッチ 10:45~11:45 翁長邦子	保育園 9:50~ 10:50	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	1週・3週 RITMOS (リトモス) (平良麻子) 2週・4週、エンジョイエアロ (上原桃子) 11:00~11:45	マスターズ 11:05~ 11:50				
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	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	マスターズ 10:50~ 11:50	ZUMBA GOLD 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	内容変更	直あて流水 11:30~ 12:00				
13:00		直あて流水 13:00~ 13:30		男性限定	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	ソフトアクア 12:15~ 12:45		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				
14:00				内容変更														
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	ウキウキ 初心者 15:00~ 15:45	幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30	直あて流水 13:00~ 13:30	リフレッシュヨガ 14:00~15:00 日吉知美	幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30	バタフライ 15:00~ 15:45	新設クラス	直あて流水 13:00~ 13:30	フリー コース 16:30 まで	幼児コース A 14:15~ 15:15 B 15:30~ 16:30	水中運動 12:00~ 12:30	フラダンス 13:00~14:00 野原佳子	幼児コース A 13:00~14:00 B 14:30~15:30 チャレンジ コース B13:00~14:00 A14:30~15:30	フリー コース 15:45 まで	
16:00										ヨガ 15:30~16:30 親泊 光	直あて流水 13:00~ 13:30		内容変更	直あて流水 13:00~ 13:30	パレトン 14:15~15:00 上原桃子	学童コース C 15:55~16:55		
17:00	学童コース C 16:55~17:55		学童コース C 16:55~17:55	キッズダンス (初級) 16:55~17:55 RIRI	学童コース C 16:55~17:55		新設キッズダンス (初級) 16:55~17:55 金城 みや	学童コース C 16:55~17:55		キッズダンス (ステップアップ) 16:55~17:55 RIRI								
18:00																		
19:00	時間変更 リフレッシュヨガ 18:30~19:30 親泊 光	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	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								
20:00	ストレッチポール でコアトレ 19:40~20:10 スタッフ	ストレッチポール 19:00~19:45 田島真由美	ZUMBA 19:00~19:45 田島真由美	機能改善ストレッチ 19:00~20:00 真志取美加		ストレッチポール 19:00~19:45 上原桃子	パレトン 19:00~19:45 上原桃子			はじめてエアロ 19:00~19:45 高良莉李子								
	時間変更	マスターズ 20:15~ 21:15	ピラティス45 20:00~20:45 田島真由美	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	からだリセット ストレッチポール 20:00~20:45 上原桃子	平泳ぎ 20:15~ 21:00	エンジョイ (初級) 20:15~ 21:00	コアトレーニング 20:00~20:30 スタッフ	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		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							
		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 施設利用時間 20:30まで					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)