

	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																																				
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			合同クラス			モーニングヨガ 9:30~10:15 高良莉李子			保育園 9:45~ 10:45			水中運動 9:30~ 9:50			朝のリフレッシュ体操 9:30~10:30 スタッフ			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 9:15~ 9:35			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			マスターズ 10:50~ 11:50			マスターズ 11:00~ 12:00			平泳ぎ 11:00~ 11:45			ベーシックSTEP& ストレッチ 10:45~11:45 翁長邦子			保育園 11:00~ 12:00			マスターズ 10:50~ 11:50			マスターズ 11:00~ 12:00			クロール+ 10:00~ 10:50			クロール+ 10:00~ 10:50			時間 変更			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			バック 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			水中運動 12:00~ 12:30			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			直あて流水 11:30~ 12:00			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			水中ウォー キング 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			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			フリー コース 16:30 まで			フリー コース 16:30 まで																					
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			水中運動 14:00~ 14:30			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			パタ フライ 15:00~ 15:45			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			クロール + 15:00~ 15:45			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																					
15:00	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			学童コース C 16:55~17:55			学童コース C 16:55~17:55			学童コース C 16:55~17:55			学童コース C 16:55~17:55			学童コース C 16:55~17:55																								
16:00	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			機能改善ストレッチ 19:00~20:00 真志取美加			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			パレトン 19:00~19:45 上原桃子			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			はじめてエアロ 19:00~19:45 高良莉李子			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																					
17:00	マスターズ 20:15~ 21:15			エンジョイ (初級) 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 田島真由美			ウキウキ 初心者 20:15~ 21:15			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			マスターズ 20:15~ 21:15			背泳ぎ 20:15~ 21:00			3・4・5 コース フリーコー ス			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			3・4・5 コース フリーコー ス			マスターズ 20:15~ 21:15			ピギナー (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			
18:00	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)

