

nenn	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		休 館 日
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	合同クラス ウキウキ 初心者+ ビギナー 10:00~ 10:45	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 9:15~ 9:35	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 9:15~ 9:35	朝の リフレッシュ体操 9:30~10:15 スタッフ	ウキウキ 初心者 10:00~ 10:30	背泳ぎ 10:00~ 10:45	
11:00	エンジョイエアロ 10:30~11:15 平良麻子	保育園 11:00~ 12:00	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 10:50~ 11:50	フラダンス 10:30~11:30 野原佳子	クロール+ 10:00~ 10:50	限定15	ショートSTEP 10:45~11:15 翁長邦子	ビギナー (初級) 10:00~ 10:45	マスターズ 10:50~ 11:50	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(平良麻子) 10:30~11:15	ベビー スイミング 11:00~ 12:00	マスターズ 11:00~ 12:00	
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	ソフト アクア 12:00~ 12:30 松川聖子		直あて流水 11:30~ 12:00	男性限定	膝痛・腰痛ストレッチ 11:20~11:50 翁長邦子	直あて流水 11:30~ 12:00	ソフト アクア 12:15~ 12:45 並里美由 紀	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	フラダンス 11:30~12:30 野原佳子	直あて流水 11:30~ 12:00	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		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	パレトン 13:00~13:45 上原桃子	時間変更	時間変更	
14:00																	幼児コース A 13:00~14:00 B 14:15~15:15 チャレンジ コース B13:00~14:00 A14:15~15:15	フリー コース 15:30 まで	
15:00	保育園 14:15~ 15:15 幼児コース 15:30~ 16:30	水中運動 14:00~ 14:30		保育園 14:15~ 15:15 幼児コー ス 15:30~ 16:30	ウキウキ 初心者 15:00 ~ 15:45		幼児コース 15:30~ 16:30		リフレッシュヨガ 14:00~15:00 日吉知美	保育園 13:30~14:30 幼児コース 15:30~ 16:30	パタ フライ 15:00 ~ 15:45		ヨガ 15:30~16:30 親泊 光	幼児コース 15:30~ 16:30	クロール + 15:00 ~ 15:45		学童コース C ①15:40~16:40 C②17:00~18:00		
16:00																			
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		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			学童コース C 16:55~17:55						
18:00																			
19:00	リフレッシュヨガ 18:30~19:30 三澤麻衣子			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 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース 18:00~20:00		リフレッシュヨガ 18:30~19:15 上原桃子	チャレンジB 18:00~19:00 選手育成 19:00~20:00 選手コース 18:00~20:00			エンジョイエアロ 19:00~19:45 浦崎智奈津	チャレンジA 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 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00	
20:00				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	チャレンジA 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 19:20~20:05 上原桃子										
	エンジョイ (初級) 20:15 ~ 21:00	マスターズ 20:15 ~ 21:15	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 ~ 21:00	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	背泳ぎ 20:15 ~ 21:00	マスターズ 20:15 ~ 21:15	3・4・5 コース フリーコー ス	エンジョイ (初級) 20:15 ~ 21:00	平泳ぎ 20:15 ~ 21:00	3・4・5 コース フリーコー ス	ビギナー (初級) 20:15 ~ 21:00	マスターズ 20:15 ~ 21:15	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 閉館時間 21:45																	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 閉館時間 21:45																	土曜日 閉館時間 20:45		

☆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)