

nenn	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日
	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		
9:00	スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			スタジオ			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	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 9:15~ 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		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		
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		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		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		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		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			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			ソフト アクア 12:15~ 12:45 並里美由 紀		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			
14:00										リフレッシュヨガ 14:00~15:00 日吉知美						フラダンス 13:00~14:00 野原佳子	幼児コース A 13:00~14:00 B 14:15~15:15 チャレンジ コース B 13:00~14:00 A 14:15~15:15	フリー コース 15:45 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			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		幼児コース 15:30~ 16:30	クロール + 15:00 ~ 15:45				
16:00													ヨガ 15:30~16:30 親泊 光				学童コース C ①15:40~16:40 C②17:00~18:00		
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			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					
18:00																		選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00	
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			
20:00	担当者変更			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			パレトン 19:20~20:05 上原桃子								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			
																土曜日 閉館時間 20:45			
																施設利用時間 月曜日~金曜日 21:30まで 閉館時間 21:45			

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)

安全対策をしっかりと行っていきます。一歩ずつ前へ

