

	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 9:15~9:45 照屋清美			保育園 10:00~11:00			合同クラス			フラダンス 9:15~10:00 野原佳子			保育園 9:45~10:45			水中運動 9:15~9:35			楽しい太極拳 9:30~10:15 新里真理子			ウキウキ 初心者 9:15~9:45			朝のリフレッシュ体操 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												
11:00	サーキットステップ 10:30~11:00 平良麻子			エンジョイ (初級) 10:00~10:45			機能改善ボールストレッチ 10:00~10:30 照屋清美			ウキウキ 初心者+ ビギナー 10:00~10:45			マスターズ 10:50~11:50			女性限定			ショートSTEP 10:45~11:15 翁長邦子			クロール+ 10:00~10:50			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			内容は掲示でお知らせします。			バック 10:00~10:45			3コースのみ を使用												
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 ストレッチボール 11:30~12:15 金子陽子			マスターズ 10:50~11:50			ソフト アクア 12:00~12:30 松川聖子			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			フリー コース 16:30 まで			ZUMBA GOLD 11:15~11:45 吉田博美			直あて流水 11:30~12:00			フリー コース 16:30 まで			リトモス(平良麻子) 他レッスン隔週 10:30~11:00			マスターズ 11:00~12:00			幼児 コースA 11:00~12:00												
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			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			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			フリー コース 16:30 まで			パレトン 13:00~13:30 上原桃子			フリー コース 15:30 まで															
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			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			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			フリー コース 16:30 まで			パレトン 13:00~13:30 上原桃子			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			新規クラス			リフレッシュヨガ 15:30~16:15 上原 恵			幼児コース 15:30~16:30			新規クラス			機能改善ピラティス 15:30~16:15 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			幼児コース 15:30~16:30			クロール + 15:00~15:45															
16:00	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			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			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			学童コース C 16:55~17:55			学童コース C 16:55~17:55															
17:00	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			リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 NBスタッフ			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			ZUMBA 19:00~19:30 田島真由美			機能改善ストレッチ 19:00~19:45 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			新規クラス			パワーヨガ 19:00~19:45 高良康雄			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			新規クラス			からだリセット ストレッチボール 19:00~19:45 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			選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00			3・4・5 コース フリー コース															
18:00	リフレッシュヨガ 19:00~19:45 仲里可奈子			リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 NBスタッフ			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			ZUMBA 19:00~19:30 田島真由美			機能改善ストレッチ 19:00~19:45 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			新規クラス			パワーヨガ 19:00~19:45 高良康雄			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			新規クラス			からだリセット ストレッチボール 19:00~19:45 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			選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00			3・4・5 コース フリー コース															
19:00	リフレッシュヨガ 19:00~19:45 仲里可奈子			リフレッシュストレッチ 18:30~18:50 NBスタッフ			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			ZUMBA 19:00~19:30 田島真由美			機能改善ストレッチ 19:00~19:45 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			新規クラス			パワーヨガ 19:00~19:45 高良康雄			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			新規クラス			からだリセット ストレッチボール 19:00~19:45 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			選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00			3・4・5 コース フリー コース															
20:00	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 19:45~20:30 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 20:00~20:30 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			1・3週 パタフライ 2・4週 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			土曜日 施設利用時間 21:00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 施設利用時間 21:00まで			土曜日 閉館時間 21:15																																				

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	9:00～21:15
休館日	毎週日曜日	(年末年始)