

	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			
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	機能改善ポールストレッチ 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		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	2 か 月 交 代	機能改善ストレッチ 10:00~10:30 照屋清美	ウキウキ 初心者+ ビギナー 10:00~10:45			クロール+ 10:00~10:50		ショートSTEP 10:45~11:15 翁長邦子	保育園 10:00~11:00		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			
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		エンジョイエアロ 10:45~11:15 松川聖子	マスターズ 10:50~11:50			平泳ぎ 11:00~11:45		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 11:15~11:45 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 11:30~12:15 野原佳子	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	からだリセット ストレッチポール 11:30~12:15 金子陽子	ソフト アクア 12:00~12:30 松川聖子			直あて流水 13:00~13:30	フリー コース 16:30 まで	お腹スッキリシェイプ 12:00~12:30 スタッフ	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	ヨガ 13:00~13:45 金城美野				
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			幼児コース B 13:15~14:15 チャレンジコース B 13:15~14:3 チャレンジコース A 14:15~15:3			
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		幼児コース 15:30~16:30			機能改善ピラティス 15:30~16:15 日吉知美	保育園 13:30~14:30		ヨガ 15:30~16:15 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 C1 15:40~16:40 C2 17:00~18:00			
16:00					ウキウキ 初心者 15:00~15:45		リフレッシュヨガ 15:30~16:15 上原 恵				幼児コース 15:30~16:30									
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 砂川浩人	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						
18:00																				
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A 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 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00				
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			パワーヨガ 19:00~19:45 高良康雄			からだリセット ストレッチポール 19:00~19:45 金子陽子							
				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	パレオン 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 バタフライ 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			
																	土曜日 閉館時間 21:15			
	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)