

	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 9:15～9:45 スタッフ	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		肩痛・腰痛ストレッチ 9:30～10:15 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	水球8:15～9:45 (123コース私用)			
11:00	サーキットステップ 10:30～11:00 平良麻子	保育園 11:00～12:00	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		ショートSTEP 10:45～11:15 翁長邦子	クロール+ 10:00～10:50		膝痛・腰痛ストレッチ 11:20～11:50 翁長邦子	ビギナー (初級) 10:00～10:45		ヒートアップ 10:30～11:15 館山七聖	保育園 11:00～12:00	エンジョイ (初級) 11:00～11:45	内容は掲示でお知らせします。	ウキウキ 初心者 10:00～10:30	背泳ぎ 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		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		お腹スッキリシェイプ 12:00～12:30 スタッフ	平泳ぎ 11:00～11:45		ソフト アクア 12:15～12:45 並里美由紀	マスターズ 10:50～11:50			直あて流水 11:30～12:00		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			ソフト アクア 12:00～12:30 松川聖子			直あて流水 13:00～13:30			直あて流水 13:00～13:30			直あて流水 13:00～13:30						
14:00					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			直あて流水 13:00～13:30						
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		フリー コース 16:30 まで			直あて流水 13:00～13:30			保育園 13:30～14:30 幼児コース 15:30～16:30			直あて流水 13:00～13:30						
16:00			平泳ぎ 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			機能改善ピラティス 15:30～16:15 日吉知美			直あて流水 13:00～13:30						
17:00	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 15:30～16:30			キッズダンス (初級) 16:55～17:55 金城みや			直あて流水 13:00～13:30						
18:00								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
19:00	リフレッシュヨガ 19:00～19:45 仲里可奈子							学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
20:00								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童コース 15:30～16:30						直あて流水 13:00～13:30						
								学童												