

nen	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	朝のリフレッシュ体操 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		エンジョイ (初級) 10:00~10:45	10:00~10:30 機能改善ストレッチ 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	保育園 10:00~11:00	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	クロール+ 10:00~10:50	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 11:10~11:40		10:45~11:15 エンジョイエアロ 松川聖子	マスターズ 10:50~11:50		女性限定	平泳ぎ 11:00~11:45		フリー コース 16:30 まで	直あて流水 11:10~11:40	マスターズ 10:50~11:50		直あて流水 11:10~11:40		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	2022年4月~ 直あて流水 月~土まで 11:10~11:40 に変更しました。 ご確認の上 ご参加お願い 致します。	直あて流水 13:00~13:30		骨盤調整ストレッチ 11:30~12:15 金子陽子	直あて流水 11:10~11:40	ソフト アクア 12:00~12:30 松川聖子		男性限定			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	フラダンス 11:30~12:15 野原佳子			
14:00		フリー コース 16:30 まで		内容変更	直あて流水 13:00~13:30	フリー コース 16:30 まで	感染予防対策の為 スタジオレッスン 各クラス定員15名 マスク着用義務 ご協力お願いします。		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				
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		コンディショニングヨガ 15:30~16:15 山本晴佳	保育園 13:30~14:30	幼児コース 15:30~16:30	リラククスヨガ 15:30~16:15 親泊 光	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	アクティブヨガ 13:00~13:45 金城美野	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	フリー コース 15:30 まで	
16:00																		学童コース C1 15:40~16:40 C2 17:00~18:00		
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 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						
18:00																				選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00
19:00		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		ポールでストレッチ 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			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		水球・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				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	リフレッシュヨガ 19:00~19:45 仲里可奈子		ZUMBA 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 スタッフ									3・4・5 コース フリーコー ス	
		エンジョイ (初級) 20:15~21:00		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	ステップサーキット 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					土曜日 施設利用時間 21:00まで
		マスターズ 20:15~21:15																		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)

