

nen	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			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 ウキウキ初心者+ピギナー 10:00~10:45			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 ウキウキ初心者 9:15~9:45			楽しい太極拳 9:30~10:15 新里真理子			ウキウキ初心者 10:00~11:00 ピギナー(初級) 10:00~10:45			肩痛・腰痛ストレッチ 9:30~10:15 平良麻子			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			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			マスターズ 10:50~11:50			ヒートアップ 10:30~11:15 上原 恵			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 11:10~11:40			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			直あて流水 11:10~11:40			直あて流水 11:10~11:40			直あて流水 11:10~11:40			直あて流水 11:10~11:40			直あて流水 11:10~11:40			フラダンス 11:30~12:15 野原佳子			マスターズ 11:00~12:00 直あて流水 11:10~11:40			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			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			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			直あて流水 13:00~13:30			直あて流水 13:00~13:30			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 B13:15~14:3 チャレンジコース A14:15~15:3 Q			フリー コース 15:30 まで									
14:00	フリー コース 16:30 まで			水中運動 14:00~14:30			フリー コース 16:30 まで			水中運動 14:00~14:30			フリー コース 16:30 まで			水中運動 14:00~14:30			フリー コース 16:30 まで			水中運動 14:00~14:30			フリー コース 16:30 まで			水中運動 14:00~14:30			フリー コース 16:30 まで			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			パレトン&ストレッチ 15:30~16:15 上原 恵			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			幼児コース 15:30~16:30			学童コース C1 15:40~16:40 C2 17:00~18:00															
16:00	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			学童コース C 16:55~17:55			学童コース C 16:55~17:55			選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00															
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			ボールでストレッチ 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			からだリセット ストレッチポール 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			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			ピラティス45 19:45~20:30 田島真由美			ステップサーキット 20:00~20:30 真志取美加			バック泳ぎ 20:15~21:00			マスターズ 20:15~21:15			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																					
19:00	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			クローリング 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			バック泳ぎ 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			
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			クローリング 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			バック泳ぎ 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			
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 閉館時間 21:15																														

休館日

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
ご協力をお願いします。

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。

女性限定

男性限定

内容変更

担当変更

からだリセット
ストレッチポール
19:00~19:45
スタッフ

☆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)