

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		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	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	ハワイアンフラ 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	楽しい民舞 9:30～10:15 平田峯子	水球8:15～9:45 5(123コース私用)			
11:00	ローインパクト エアロ 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						ショートSTEP 10:45～11:15 翁長邦子	保育園 10:00～11:00	ピギナー(初級) 10:00～10:45	ステップワークアウト 10:30～11:15 上原 恵			ZUMBA 10:30～11:00 金城美野	ウキウキ初心者 10:00～10:30	背泳ぎ 10:00～10:45		
12:00	コートレーニング 11:30～12:15 平良麻子		直あて流水 11:10～11:40	10:45～11:15 松川聖子						膝痛・腰痛ストレッチ 11:20～11:50 翁長邦子	直あて流水 11:10～11:40	マスターズ 10:50～11:50	名称変更				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		水中運動 12:00～12:30
13:00			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 12:00～12:30 松川聖子	曜日移動				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
14:00																				
15:00			水中運動 14:00～14:30																	
16:00			保育園 14:15～15:15 幼児コース 15:30～16:30																	
17:00			学童コース C 16:55～17:55																	
18:00			チャレンジA 18:00～19:00 選手育成 19:00～20:00 選手コース																	
19:00			リフレッシュヨガ 19:00～19:45 仲里可奈子																	
20:00			エンジョイ(初級) 20:15～21:00	美ウエスト引き締め 20:00～20:30 田島真由美																
			マスターズ 20:15～21:15	ウキウキ初心者 20:15～21:00																
			3・4・5コース フリーコース	1-3週 パタフライ2-4 泳ぎ 20:15～21:00																
			エンジョイエアロ 20:00～20:30 真志取美加	内容変更																
			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	3・4・5コース フリーコース																
			エンジョイ(初級) 20:15～21:00	クロール+ 20:15～21:05																
			ピギナー(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	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																	

☆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)