

nen	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
	1コース	2コース	345コース	1コース	2コース	345コース	1コース	2コース	345コース	1コース	2コース	345コース
9:00	スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール		スタジオ	プール	
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		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	
11:00	ローインパクト エアロ 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	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				クロール+ 10:00~10:50	ショートSTEP 10:30~11:00 翁長邦子	保育園 10:00~11:00	ビギナー(初級) 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	バタフライ 11:00~11:45	エンジョイエアロ 10:45~11:30 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 11:10~11:55 翁長邦子	直あて流水 11:10~11:40	マスターズ 10:50~11:50
13:00				時間変更	ソフトアクア 12:00~12:30 松川聖子							
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	平泳ぎ 15:00~15:45		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	バタフライ 15:00~15:45
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	
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 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	
19:00	リフレッシュヨガ 19:00~19:45 仲里可奈子			ZUMBA 19:00~19:45 田島真由美			機能改善ストレッチ 19:00~19:45 真志取美加			フローヨガ 19:00~19:45 高良康雄		
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	美ウエスト引き締め 20:00~20:30 田島真由美	ウキウキ初心者 20:15~21:00	1・3週 バタフライ2・4週 泳ぎ 20:15~21:00	3・4・5コース フリーコース	エンジョイエアロ 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
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。

金曜日			土曜日			日曜日	
スタジオ	プール		スタジオ	プール		休 館 日	
	1コース	2コース 345コース		1コース	2コース 345コース		
肩痛・腰痛ストレッチ 9:30~10:15 平良麻子	保育園 10:00~ 11:00	水中運動 9:15~ 9:35	楽しい民踊 9:30~10:15 平田峯子	ウキウキ 初心者 10:00~ 10:30	背泳ぎ 10:00~ 10:45		
ステップワークアウト 10:30~11:15 上原 恵	保育園 11:00~ 12:00	クロール+ 10:00~ 10:50	ZUMBA FITNESS 10:30~11:00 金城美野	直あて流水 11:10~ 11:40	マスターズ 11:00~ 12:00		幼児 コースA 11:00~ 12:00
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	水中運動 12:00~ 12:30	ハワイアンフラ 11:30~12:15 野原佳子				
	直あて流水 13:00~ 13:30	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 15:30~ 16:30	クロール + 15:00 ~ 15:45		幼児コース B 13:15~14:15 チャレンジコース B12:45~13:45 チャレンジコース A13:45~15:15			フリー コース 15:15 まで
リラックスヨガ 15:30~16:15 親泊 光				学童コース C1 15:20~16:20 C2 17:00~18:00			
	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			
からだリセット ストレッチボール 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
	ビギナー (初級) 20:15 ~ 21:00	マスターズ 20:15 ~ 21:15	土曜日 施設利用時間 21:00まで				
15			土曜日 閉館時間 21:15				

	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)