

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		ハワイアンフラ 9:15~10:00 野原佳子	保育園 9:45~10:45		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		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	エンジョイ(初級) 10:00~10:45		楽しい民踊 10:00~10:45 平田峯子	ウキウキ初心者+ピギナー 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	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	保育園 10:00~11:00		ZUMBA 10:30~11:00 金城美野	マスターズ 10:00~11:00		幼児 コースA 11:00~12:00
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		エンジョイエアロ 11:00~11:45 松川聖子	直あて流水 11:10~11:40			直あて流水 11:10~11:40		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		フリー コース 16:30 まで	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		ハワイアンフラ 11:30~12:15 野原佳子
13:00		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			直あて流水 13:00~13:30		
14:00																			
15:00		保育園 14:15~15:15 幼児コース 15:30~16:30			保育園 14:15~15:15 幼児コース 15:30~16:30			幼児コース 15:30~16:30			幼児コース 15:30~16:30			幼児コース 15:30~16:30			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
16:00								パレトン&ストレッチ 15:30~16:15 上原 恵			コンディショニングヨガ 15:30~16:15 山本晴佳			リラクセスヨガ 15:30~16:30 親泊 光			学童コース C1 15:20~16:20 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	ちょこっとトレーニング 18:30~18:50 NB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		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			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			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			選手育成 18:00~20:00 選手コース 18:00~20:00		
19:00	マルマヨガ 19:00~19:45 高橋佐知子	ZUMBA 19:00~19:45 田島真由美			デトックスヨガ 19:00~19:45 金城なつき			スローヨガ 19:00~19:45 高良康雄			からだリセット ストレッチボール 19:00~19:45 スタッフ			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	NEWクラス	平泳ぎ 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	美ウエスト引き締め 20:00~20:30 田島真由美	ピギナー (初級) 20:15 ~ 21:00	4種目 20:15 ~ 21:00	3・4・5 コース フリー コース	ボディシェイプ 20:00~20:45 金城なつき	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	バタフライ 20:15 ~ 21:05	3・4・5 コース フリー コース	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	
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

会員の皆様へ
赤枠内は
先月より変更(内容・時
間・名称)が
あります。ご確認の上、ご
参加お待ちしております(。)_☆

女性限定

男性限定

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)

☆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。