

2025年 1 0 月～

スタジオ・プールのスケジュール

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		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		スタジオ		プール			
		1コース		2コース		1コース		2コース		1コース		2コース		1コース		2コース		1コース		2コース		1コース		2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		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				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		楽しい民踊 9:30~10:15 平田峯子		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		楽しい太極拳 10:00~10:45 與那嶺喜美		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		ビギナー (初級) 10:00~10:45		ステップワークアウト 10:30~11:15 上原 恵				バック泳ぎ 10:00~10:45		マスターズ 10:00~11:00			
12:00		コアトレーニング 11:30~12:15 平良麻子		バタフライ 11:00~11:45		エンジョイエアロ 11:00~11:45 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		マスターズ 10:50~11:50						直あて流水 11:10~11:40				幼児 コースA 11:00~12:00	
13:00				フリー コース 16:30 まで				ソフト アクア 12:00~12:30 松川聖子				フリー コース 16:30 まで				ソフト アクア 12:15~12:45 上原 恵						水中運動 12:00~12:30		ハワイアンフラ 11:30~12:15 野原佳子			
14:00																						ZUMBA 13:00~13:30 金城美野					
15:00																						アクティブヨガ 13:45~14:30 金城美野					
16:00																											
17:00																											
18:00																											
19:00																											
20:00																											
		腰痛改善ピラティス 20:00~20:45 久高由美子		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				ビギナー (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				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			
																		</									

☆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）	