

日曜日	火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオ I	スタジオ II	サブプール	メインプール	スタジオ I	スタジオ II	サブプール	メインプール	スタジオ I	スタジオ II	サブプール	メインプール	スタジオ I	スタジオ II	サブプール	メインプール	スタジオ I	スタジオ II	サブプール	メインプール	スタジオ I	スタジオ II	サブプール	メインプール	
	おはようございます。				おはようございます。				おはようございます。				おはようございます。				おはようございます。				おはようございます。				
9																									
10	かんたんエアロ 10:00~ 竹内 45分		超音波 流水歩行 コース 9:30~ フリー		健美操 9:50~ 古本 60分		フリー 水泳 コース		かんたんステップ 10:00~ 早瀬 45分		フリー 水泳 コース		ゆったりストレッチ 10:00~ 橋本 30分		フリー 水泳 コース		ベーシックエアロ 10:15~ 池浦 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		中級エアロ 10:15~ 原 45分		フリー コース		
11	ポールストレッチ 11:00~ 橋本 20分 (定員/15名)		777 ピクス 11:00~ 宮田 45分		踏んで! ステップ 11:05~ 内野 45分		フリー 水泳 コース		はじめてエアロ 11:30~		フリー 水泳 コース		中級! ローインパクト 11:15~ 上山 45分		フリー 水泳 コース		がんばるエアロ 11:15~ 池浦 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		かんたん ジャズダンス 11:10~ 西山 60分		水中歩行 11:00~ 柏田 20分		
12					ポールストレッチ 12:00~ 寺下 20分 (定員/15名)		フリー 水泳 コース		中級エアロ! 12:10~ 桑畑 45分		フリー 水泳 コース		ZUMBA 12:15~ 上山 45分		フリー 水泳 コース		ルーシーダットン 12:15~ 川島 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		マナフラ フットセラピー 12:20~ 鍋島 60分		アクア ピクス 11:25~ 早瀬 45分		
13	骨盤ストレッチ 13:15~ 宮田 45分				リゾ カガ ヲ 12:30~ 嶋田 60分		フリー 水泳 コース 制限あり		フラダンス 13:15~ 地家 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		パワーヨガ 13:15~ 上田 45分		フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり						
14	オリジナルエアロ 14:15~ 上山 45分						フリー 水泳 コース 制限あり		リラックスヨガ 14:10~ 地家 45分		フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり		コアオミックス 14:00~ KANNO 45分				
15							フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり		ZUMBA 15:00~ 勝連 45分				
16	ジュニア ストリートダンス スクール						フリー 水泳 コース 制限あり		テコンドー ジュニアスクール		フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり		ジュニア ストリートダンス スクール		フリー 水泳 コース 制限あり		筋コン 15:55~ 平川 30分				
17	JA/15:50~ JB/17:00~ 担当 渡辺先生 鈴木先生				レスリング ジュニアスクール		スイミング スクール 全コース 使用		TA/15:30~ TB/16:30~ 担当 舘 先生		スイミング スクール 全コース 使用		ジュニア ストリートダンス スクール		スイミング スクール 全コース 使用		JA/JB 15:50~ JC/17:00~ 担当 渡辺 先生 木村 (男) 先生		スイミング スクール 全コース 使用				ボールストレッチ 16:35~(定員/15名) 柏田 20分		
18							スイミング スクール 全コース 使用				スイミング スクール 全コース 使用		JB/17:00~ JC/18:05~ 担当 池上 先生 鈴木 先生		スイミング スクール 全コース 使用				スイミング スクール 全コース 使用						
19	あんしん ローインパクト 18:45~ 長部 45分		水中歩行 19:00~ 平川 20分		太極拳 19:15~ 藤原 60分		フリー 水泳 コース 制限あり		がんばるエアロ 19:15~ 山岡 45分		フリー 水泳 コース 制限あり				フリー 水泳 コース 制限あり		マッスルステップ 18:30~ 松田 30分		フリー 水泳 コース 制限あり						
20	オリジナルエアロ 19:45~ 長部 45分		アクア ピクス 19:30~ 中井 45分		踏んで! ステップ 20:25~ 桑畑 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		骨盤調整とヨガ 20:10~ 坂田 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		パワーヨガ 19:30~ 木村奈緒子 50		フリー 水泳 コース 制限あり		キックシェイプ 19:50~ 鎌田 45分		フリー 水泳 コース 制限あり						
21	パワーヨガ 20:45~ 清水 45分		流水健康 レッスン 20:30~				フリー 水泳 コース 制限あり		マージナルアーツ 19:50~ 寺下 60分 休養場にて		フリー 水泳 コース 制限あり		カーディオキック 20:30~ 木村陽子 45分		フリー 水泳 コース 制限あり		パワーヨガ 20:45~ 清水 45分		フリー 水泳 コース 制限あり						
22							全コース 開放 21:45		全コース開放 21:45まで		全コース開放 21:45まで				全コース 開放 21:45				全コース開放 21:45まで						

※プログラム変更している箇所が  
ございますので、お間違えの  
ないようにご参加ください。

の部分が変更箇所となっております。

**\*レッスン参加者へのお願い\***  
レッスンを途中参加されますと  
心臓・身体に負担が大きく、  
大変危険です。又、他の参加者  
のご迷惑にもなりますので、  
ご協力お願いします。