

月

MON

プール

スタジオ

9:50～10:35
水中らくらく
体操
横山

9:45～10:30
ピラティス
今井

10:45～11:45
成人
水泳教室
横山

10:45～11:30
やさしいエアロ
今井

13:00～13:45
水中歩行＆アクア
赤川

13:00～14:00
いきいき体操
曾根原

大人フリー利用17:00まで

17:00～18:00
キッズダンス
(小学2年生～)

19:45～20:30
成人
水泳教室
柄崎

火

TUE

水

WED

プール

スタジオ

10:00～10:45
ゆっくり水中
ウォーキング
吉田

9:45～9:55
ポールストレッチ
10:00～10:30
リズム体操
太田

10:45～11:30
ヨガ
MANAMI

13:15～14:00
水中ウォーキング
曾根原

13:30～14:00
adidasYOGA
太田

14:15～14:30
ストレッチ
14:30～15:00
中級ステップ
太田

大人フリー利用16:30まで

16:30～18:30
スイミング
教室

19:45～20:30
成人
水泳教室
曾根原

木

FRI

プール

スタジオ

10:45～11:45
成人
水泳教室
柄崎

13:00～13:45
モビバンウォーキング
上野

14:15～14:45
リズム体操
赤川

15:00～15:30
やさしいエアロ
赤川

大人フリー利用16:30まで

16:30～18:30
スイミング
教室

17:30～18:30
キッズ体操
(小学生)

19:30～20:15
パワーヨガ
MANAMI

金

SAT

プール

スタジオ

10:45～11:45
成人
水泳教室
赤川

13:00～13:45
水中ウォーキング
横山

14:00～14:30
アクアビクス30
柄崎

大人フリー利用16:30まで

16:00～19:00
スイミング
教室

19:45～20:30
成人
水泳教室
吉田

土

SAT

プール

スタジオ

9:00～11:00
スイミング
教室
大人フリー利用11:00から

10:10～10:55
YOGA
定塚

11:10～11:25
筋トレ体操

大人フリー利用13:30まで

13:30～15:30
スイミング
教室
大人フリー利用15:30から

14:30～15:30
キッズ体操
(年中～小学生)

17:45～18:30
成人
水泳教室
曾根原

日

SUN

プール

スタジオ

9:00～10:00
スイミング
教室

13:00～14:00
いきいき体操
曾根原

14:30～15:30
キッズ体操
(年中～小学生)

休館日