

日	月	火	水	木	金	土								
プール	時間	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	時間				
入場は10:30～	10:30	入場は10:30～ となります						10:30						
フリーコース 11:30～14:00	:45									:45				
	11:00		11:00～11:45		11:00～11:45		11:00～11:45		11:00～11:45	11:00				
	:15	11:15～12:00	水中運動 木村	11:00～11:45	やさしい ストレッチ 裕美	11:15～12:00	上級 満帆	11:00～11:45	初中級 狩野	11:15～12:00	水中運動 狩野	:15		
	:30	ヨガ 裕美								バランスボール 裕美	11:30～12:15	上級 満帆	:30	
	:45											11:45～12:30	フリーコース	:45
	12:00		12:00～12:45		12:00～12:45		12:00～12:45	12:00～12:15				12:00～12:15	初中級 平塚	12:00
	:15		12:15～13:00	上級 満帆	12:05～12:50	マット ピラティス 裕美	初中級 平塚	12:00～12:45	筋トレ体操 平塚	12:00～12:15	水中バレーボール 狩野			:15
	:30		アクアダンス 裕美											:30
	:45													:45
	13:00		13:00～13:45	初中級 満帆			12:45～13:30	健康ウォーキング 狩野			12:20～13:05	ウェーブ リング ストレッチ 狩野	13:00～13:45	初中級 平塚
:15	13:15～14:00	健康体操 平塚						13:05～13:50	ステップ サーキット 裕美				11:30	:15
:30													14:30	:30
:45														:45
14:00														14:00
【14:15】閉館	:15													:15
休館日	:30													:30
	:45													:45
	15:00													15:00
	:15													:15
	15:30													15:30
	18:30													18:30
	:45													:45
	19:00													19:00
	:15													:15
	:30													:30
:45													:45	
20:00													20:00	
:15													:15	
:30													:30	
:45													:45	
21:00													21:00	
		【21:15】閉館												

※担当が変わる事がありますのでご了承下さい。担当が変わる場合は、事前に掲示させていただきます。