

曜日	月		火		水		木	金		土		日	
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
10:00	10:15 (10) 🍃 ストレッチ 10:25 (10) 脚・お尻すっきり (前田)	10:45 (30) ダンベルアクア (村上)	10:15 (60) 気功 (嘉戸)	10:15 (30) 🍃 アクアビクス (Hitomi)	10:15 (60) ヨーガ (山下)	10:45 (30) ミットアクア (前田)		10:15 (20) 骨盤矯正プログラム (山下)	10:45 (30) ダンベルアクア (前田)		10:45 (30) ウォーター イン モーション ~持久力アップ~ (竹本) 【奇数週のみ】 5月17日 5月31日		10:45 (30) 脂肪燃焼アクア (川村)
11:00		11:30 (30) 背泳ぎ★ (前田)		11:00 (30) 🍃 クロール★ (武居)		11:30 (30) 背泳ぎ★ (前田)			11:30 (30) 平泳ぎ★ (山下)		11:30 (30) 泳ごう会★★ (武居)		11:30 (30) 背泳ぎ★ (竹本)
12:00			12:20 (10) 🍃 ストレッチ 12:30 (10) 脚・お尻すっきり (山下)										
13:00	13:00 (60) 太極拳 (高木)	13:30 (45) 泳ごう会★★★ (川村)		13:30 (30) 脂肪燃焼アクア (前田)		13:30 (30) バタフライ★ (川村)			13:30 (45) 泳ごう会★★★ (石本)				
14:00		14:10 (30) クロール★★ (竹本)		14:10 (30) 平泳ぎ★ (山下)					14:10 (30) 🍃 クロール★ (前田)	体育教室 があります。			

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
15:30~20:00	15:30~19:00	15:00~20:00		15:30~19:00	第2・4土曜日10:00~12:00 13:00~18:20	10:00~10:20

曜日	月		火		水		木	金		土		日	
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール		フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール
15:00													
16:00	体育教室 があります。		体育教室 あります。				体育教室 があります。			体育教室 があります。			
17:00													
18:00										18:30 (30) ヌードルアクア (前田)		18:00 (30) 平泳ぎ★ (川村)	
19:00	19:30 (10) 🍃 ストレッチ 19:40 (10) THE 腹筋 (川村)		19:30 (20) 週替わり筋トレ (山下)	1週目 下半身 2週目 上半身 3週目 体幹 4週目 腹筋			19:30 (20) ホデイシェイプサーキット 🍃 (竹本)			19:05 (30) 🍃 クロール★ (山下)	営業10:00~19:00		
20:00	1週目 バタフライ 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール	20:10 (30) 4種目★★ (川村)		20:10 (30) ミットアクア (川村)			20:10 (30) 🍃 クロール★ (山下)		20:10 (30) バタフライ★ (竹本)	<p>おすすめ!!!</p> <p>4種目★★★</p> <p>泳法が1週間毎に変わるので飽きずに楽しめるレッスンです！「もう少し楽に泳ぎたい…」、「足りない所を見つきたい…」など、レベルアップを考えている方にお勧めです！</p> <p>内容についてご不明な点がありましたら担当者までお願いします。</p> <p>多くの方のご利用お待ちしております</p>			
		20:50 (30) ウォーター イン モーション ~持久力アップ~ (竹本)		20:50 (30) 背泳ぎ★ (前田)		20:50 (30) 🍃 アクアビクス (川村)		20:50 (30) ウォーター イン モーション ~筋力アップ~ (竹本)					
21:00													
営業10:00~22:00		営業10:00~22:00		営業10:00~22:00		営業10:00~22:00							

下記の時間帯は、子どもの授業を行います。利用できるコースに制限がございますので、あらかじめご了承下さい。

月	火	水	木	金	土	日
15:30~20:00	15:30~19:00	15:00~20:00		15:30~19:00	第2・4土曜日10:00~12:00 13:00~18:20	10:00~10:20

★祝日プログラムメニュー★

FITNESS SCHEDULE フィットネススケジュール

5月3日(土)

曜日	土	
	フロア	プール
10:00		10:45 (30) アクアビクス (川村)
11:00		11:30 (30) 泳ごう会★★ (武居)
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		17:20 (30) ヌードルアクア (前田)
18:00		18:00 (30) クロール★ (山下)
19:00		
営業10:00~19:00		

★祝日プログラムメニュー★

FITNESS SCHEDULE <small>フィットネススケジュール</small>		5月5日 (月)
曜日	月	
	フロア	プール
10:00	10:15 (10)	10:45 (30)
	ストレッチ	ウォーター・イン・モーション
	10:25 (10)	～筋力アップ～
	脚・お尻すっきり	(竹本)
	(前田)	
11:00		11:30 (30)
		背泳ぎ★
		(川村)
12:00		
13:00	13:00 (60)	13:30 (45)
	太極拳	泳ごう会★★★
	(高木)	(川村)
14:00		14:10 (30)
		クロール★★
		(竹本)
15:00		
16:00		
17:00		17:30 (30)
		4種目★★
		(川村)
18:00		
19:00		
営業10:00～19:00		

★祝日プログラムメニュー★

FITNESS SCHEDULE <small>フィットネススケジュール</small>		5月6日 (火)
曜日	火	
	フロア	プール
10:00		10:15 (30) ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (竹本)
11:00		11:00 (30) クロール★ (武居)
12:00	12:20 (10) ストレッチ 12:30 (10) 脚・お尻すっきり (山下)	
13:00		13:30 (30) 脂肪燃焼アクア (前田)
14:00		14:10 (30) 平泳ぎ★ (山下)
15:00		
16:00		16:30 (30) ミットアクア (川村)
17:00		17:15 (30) 背泳ぎ★ (前田)
18:00		
19:00		
営業10:00～19:00		