

曜日	月		火		水		木	金		土		日												
	アクア	スキル	アクア	スキル	アクア	スキル		アクア	スキル	アクア	スキル	アクア	スキル											
9:00								9:15(10) ラジオ体操 (村上)																
	9:30(30) ダンベルアクア (高木)		9:30(30) おなか太もも ダイエット (前田)		9:30(30) アクアピクス (高木)		NEW 9:30(30) ウォーター イン モーション ~持久力アップ~ (村上)		9:20(30) アクア ウォーキング (原田)															
10:00		10:15(30) バタフライ★ (前田)		10:15(30) 背泳ぎ★ (三枝)		10:15(30) 平泳ぎ★ (山下)			10:15(30) クロール★ (高木)															
11:00						11:30(30) 4種目 ★★ (三枝)																		
		11:45(45) 泳ごう会 (三枝)							11:45(45) 泳ごう会 (川村)															
12:00						1/9 背泳ぎ 1/16 平泳ぎ 1/23 クロール 1/30 バタフライ																		
13:00	13:15(30) アクア ウォーキング (山下)		NEW 13:15(30) ウォーター イン モーション ~筋力アップ~ (村上)		13:40(30) ミットアクア (高木)	13:30(30) クロール★ (村上)		13:15(30) 脂肪燃焼 (前田)																
14:00		14:00(30) 背泳ぎ★ (原田)		14:00(30) バタフライ★ (高木)					14:00(30) 平泳ぎ★ (川村)				営業 10:00~14:00まで											
15:00	 <p>新曲 スタート!</p> <p>water in motion The new wave in aqua exercise</p>						<p>~年始営業のおしらせ~</p> <p>1月1日(火)</p> <p>1月2日(水) 休館日</p> <p>1月3日(木)</p> <p>1月4日(金) 通常営業</p>																	
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00		19:15(30) クロール★★ (米谷)		19:15(30) 平泳ぎ★ (村上)	19:15(30) ダンベルアクア (前田)		NEW 19:15(30) ウォーター イン モーション ~持久力アップ~ (米谷)		19:50(30) バタフライ★ (山下)				営業 20:00まで											
	19:50(30) アクアピクス (村上)		19:50(30) アクア ウォーキング (原田)			19:50(30) 背泳ぎ★ (原田)																		
20:00																								
21:00	営業 21:00まで		営業 21:00まで		営業 21:00まで			営業 21:00まで																

終日フリートレーニングとなります

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
16:40~21:00	16:45~21:00	14:20~21:00		15:30~21:00	10:00~12:10 13:20~19:00	10:00~11:00

