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 (20) 骨盤矯正プログラム (前田)	10:45 (30) ミットアクア (村上)	10:15 (60) 気功 (嘉戸)	10:15 (30) ダンベルアクア (Hitomi)	10:15 (60) ヨーガ (山下)	10:45 (30) 脂肪燃焼アクア (前田)		10:15 (20) 週替わり筋トレ (山下) 1週目 上半身 2週目 下半身 3週目 体幹 4週目 腹筋	10:45 (30) アクアビクス (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) 【開講日】 7月5日 7月19日		10:45 (30) アクアビクス (川村)
11:00		11:30 (30) クロール★ (前田)		11:00 (30) バタフライ★ (武居)		11:30 (30) 平泳ぎ★ (前田)			11:30 (30) 背泳ぎ★ (山下)		11:30 (30) 泳ごう会★★ (武居)		11:30 (30) バタフライ★ (竹本)
12:00			12:20 (20) おなかスリムアップ (山下)										
13:00		13:30 (45) 泳ごう会★★★ (川村)		13:30 (30) ヌードルアクア (前田)	13:00 (60) 太極拳 (高木)	13:30 (30) 4種目★★ (川村) 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 5週目 今月のまとめ			13:30 (45) 泳ごう会★★★ (石本)				
14:00		14:10 (30) 平泳ぎ★ (竹本)		14:10 (30) クロール★ (山下)					14:10 (30) バタフライ★ (武居)		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

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。		体育教室があります。				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) ダンベルアクア (前田)		17:30 (30) 4種目★★ (川村)	
19:00	19:30 (20) 週替わり筋トレ (川村)	1週目 上半身 2週目 腹筋 3週目 下半身 4週目 体幹	19:30 (20) 骨盤矯正プログラム (山下)				19:30 (20) ホデイーシェイプサーキット (竹本)			19:05 (30) 平泳ぎ★ (山下)	営業10:00~19:00		
20:00		20:10 (30) バタフライ★ (川村)		20:10 (30) 脂肪燃焼アクア (川村)		20:10 (30) 背泳ぎ★ (山下)		20:10 (30) クロール★★ (竹本)		<h3>名称変更について</h3> <p>「ストレッチ+脚・お尻すっきり」と「ストレッチ+THE腹筋」の名称が下記の通り変更になりました。ストレッチ10分とトレーニング10分の別々の講座でしたが、20分の講座としてまとめて行います。 多くの方のご利用お待ちしております！！</p> <p>ストレッチ+脚・お尻すっきり → 下半身すっきり ストレッチ+THE腹筋 → おなかスリムアップ</p>			
		20:50 (30) ウォーターイン モーション ~筋力アップ~ (竹本)		20:50 (30) 平泳ぎ★ (前田)		20:50 (30) ミットアクア (川村)		20:50 (30) ウォーターイン モーション ~持久力アップ~ (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 <small>フィットネススケジュール</small>		7月21日 (月)
曜日	月	
	フロア	プール
10:00	10:15 (20) 骨盤矯正プログラム (前田)	10:45 (30) ミットアクア (前田)
11:00		11:30 (30) クロール★ (前田)
12:00		
13:00		13:30 (45) 泳ごう会★★★ (川村)
14:00		14:10 (30) 平泳ぎ★ (竹本)
15:00	子供の体育教室が あります。	子供の授業があります。
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
営業10:00～19:00		