

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 (H i t o m i)	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 下半身 2 週目 腹筋 3 週目 体幹 4 週目 上半身	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】 8月2日 8月16日 8月30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 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール			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	10 : 00～10 : 20
					13 : 00～18:20	

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										体育教室 があります。														
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。																
17:00													16 : 50 (30) ウォーター イン モーション ～筋力アップ～ (竹本)											
18:00													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 腹筋 2週目 下半身 3週目 体幹 4週目 上半身	19 : 30 (20) 骨盤矯正プログラム (山下)				19 : 30 (20) ホディ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)	お盆休みのお知らせ 誠に勝手ではございますが、お盆の期間は下記の通り休館させていただきます。 <table><tr><td>8月10日(日)</td><td>通常営業 10:00～19:00</td></tr><tr><td>8月11日(月)</td><td>祝日営業 10:00～19:00</td></tr><tr><td>8月12日(火)</td><td rowspan="4">完全休館日</td></tr><tr><td>8月13日(水)</td></tr><tr><td>8月14日(木)</td></tr><tr><td>8月15日(金)</td></tr><tr><td>8月16日(土)</td><td>通常営業 10:00～20:00</td></tr></table>					8月10日(日)	通常営業 10:00～19:00	8月11日(月)	祝日営業 10:00～19:00	8月12日(火)	完全休館日	8月13日(水)	8月14日(木)	8月15日(金)	8月16日(土)	通常営業 10:00～20:00
8月10日(日)	通常営業 10:00～19:00																							
8月11日(月)	祝日営業 10:00～19:00																							
8月12日(火)	完全休館日																							
8月13日(水)																								
8月14日(木)																								
8月15日(金)																								
8月16日(土)	通常営業 10:00～20:00																							
21:00		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)																
	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		10 : 00～10 : 20												
										13 : 00～18:20														