



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 上半身 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】 9月13日 9月20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			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1・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											18 : 30 (30) ダンベルアクア (前田)	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 4種目★★ (川村)	
19:00	19 : 30 (20) 週替わり筋トレ (川村)	1週目 体幹 2週目 下半身 4週目 腹筋 5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)	営業10 : 00～20:00 おすすめ!!! ウォーター・イン・モーション 水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体 力アップ! 「持久力」、「体幹力」、「柔軟性」など目的別に パートが構成！体系的に運動効果が得られます！！ また、シンプルな動きでノリのいい音楽に合わせた 振り付けは初心者の方にもお勧めです！ 多くの方のご利用お待ちしております！！ 				
		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1・4土曜日10:00～12:00 13 : 00～18:20	10 : 00～10 : 20