

| 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 下半身 2週目 上半身 3週目 体幹 4週目 腹筋 | 10:45 (30) アクアピクス (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) アクアピクス (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1・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 | | | | | | | | | | | | | | | 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) | | |
| 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) ホテイ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) | | | | | <p>おすすめ!!!</p> <p>ウォーター・イン・モーション</p> <p>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!</p> <p>「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！！</p> <p>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！</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 ~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 | | 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1・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

9月15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 (村上) |
| 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 | | |
| 16:00 | | 16:00 (30) 脂肪燃焼アクア (前田) |
| 17:00 | | 17:10 (30) バタフライ★ (川村) |
| 18:00 | | |
| 19:00 | | |
| 営業10:00～19:00 | | |