

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										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)	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23日 (火)
曜日	火	
	フロア	プール
10:00		
11:00		11 : 00 (30) バタフライ★ (武居)
12:00	12:20 (20) おなかスリムアップ (山下)	
13:00		13 : 30 (30) ヌードルアクア (前田)
14:00		14 : 10 (30) クロール★ (山下)
15:00		
16:00	子供の体育教室が あります。	
17:00		
18:00		
19:00		
営業10:00～19:00		