

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)	10 : 45 (30)	10 : 15 (60)	10 : 45 (30)	10 : 15 (60)	10 : 45 (30)		10 : 15 (20)	10 : 45 (30)		10 : 15 (30)		10 : 45 (30)
	おなかスリムアップ (前田)	アクアビクス 	気功	ミットアクア	ヨーガ	ダンベルアクア		週替わり筋トレ	ウォーター イン モーション		ウォーター イン モーション		ウォーター イン モーション
				(嘉戸)	(Hitomi)	(山下)		(川村)	～筋力アップ～		～持久力アップ～		～筋力アップ～
									(竹本)		(竹本)		(竹本)
							1週目 腹筋 2週目 下半身 3週目 体幹 4週目 上半身						
11:00		11 : 30 (30)		11 : 30 (30)		11 : 30 (30)			11 : 30 (30)	【開講日】 10月4日 バタフライ・平泳ぎ 10月18日 背泳ぎ・クロール	11 : 00 (30)		11 : 30 (30)
		平泳ぎ★ (前田)		背泳ぎ★ (山下)		クロール★★ (川村)		バタフライ★ (山下)	4種目★★ (川村)		クロール★  (山下)		
12:00			12 : 20 (20)										
			骨盤矯正プログラム (前田)										
13:00		13 : 30 (45)		13 : 30 (30)	13 : 00 (60)	13 : 30 (30)			13 : 30 (45)				
		泳ごう会★★★ (川村)		脂肪燃焼アクア (前田)	太極拳 (高木)	バタフライ★ (川村)			泳ごう会★★★ (石本)				
14:00		14 : 10 (30)	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	14 : 10 (30)					14 : 10 (30)	体育教室 があります。			
		背泳ぎ★ (竹本)		4種目★★ (川村)					クロール★  (山下)				

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) ミットアクア (川村)	
18:00												18 : 30 (30) アクアビクス  (前田)	17 : 30 (30) 平泳ぎ★ (竹本)
19:00	19 : 30 (20) 下半身すっきり (竹本)		19 : 30 (20) 週替わり筋トレ (山下)	1 週目 上半身 2 週目 腹筋 3 週目 体幹 4 週目 下半身				19 : 30 (20) 骨盤矯正プログラム (山下)			19 : 05 (30) バタフライ★ (山下)	営業10 : 00～19:00	
20:00		20 : 10 (30) 脂肪燃焼アクア (川村)		20 : 10 (30) ウォーター イン モーション ～持久力アップ～ (竹本)		20 : 10 (30) アクアビクス  (前田)			20 : 10 (30) ダンベルアクア (前田)	おすすめ!!! 4種目★★★ 泳法が1週間毎に変わるので飽きずに楽しめるレッスンです！「もう少し楽に泳ぎたい・・・」、「足りない所を見つけない・・・」など、レベルアップを考えている方にお勧めです！ 内容についてご不明な点がありましたら担当者までお願いします。 多くの方のご利用お待ちしております！！			
		20 : 50 (30) クロール★★ (竹本)		20 : 50 (30) バタフライ★ (川村)		20 : 50 (30) 背泳ぎ★ (前田)			20 : 50 (30) 平泳ぎ★ (前田)				
	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		10 : 00～10 : 20	
										13 : 00～18:20			

★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		10月13日（月）
曜日	月	
	フロア	プール
10:00	10：15（20） おなかスリムアップ （前田）	10：45（30） アクアビクス （村上）
11:00		11：30（30） 平泳ぎ★ （前田）
12:00		
13:00		13：30（45） 泳ごう会★★★ （川村）
14:00		14：10（30） 背泳ぎ★ （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		