

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) おなかストリムアップ (前田)	10 : 45 (30) アクアピクス (村上)	10 : 15 (60) 気功 (嘉戸)	10 : 45 (30) ミットアクア (H i t o m i )	10 : 15 (60) ヨーガ (山下)	10 : 45 (30) ダンベルアクア (川村)		10 : 15 (20) 週替わり筋トレ 1週目 腹筋 2週目 体幹 3週目 上半身 4週目 下半身 (竹本)	10 : 45 (30) ウォーター イン モーション ~筋力アップ~ (竹本)		10 : 15 (30) ウォーター イン モーション ~持久力アップ~ (竹本) 【開講日】 12月6日		10 : 45 (30) ウォーター イン モーション ~筋力アップ~ (竹本)
11:00		11 : 30 (30) 平泳ぎ★ (前田)		11 : 30 (30) 背泳ぎ★ (山下)		11 : 30 (30) クロール★★ (川村)		11 : 30 (30) バタフライ★ (山下)	【開講日】 12月6日 バタフライ・平泳ぎ 12月27日 背泳ぎ・クロール	11 : 00 (30) 4種目★★ (川村)		11 : 30 (30) 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) 泳ごう会★★★ (川村)		13 : 30 (30) 脂肪燃焼アクア (前田)	13 : 00 (60) 太極拳 (高木)	13 : 30 (30) バタフライ★ (川村)		13 : 30 (45) 泳ごう会★★★ (石本)					
14:00		14 : 10 (30) 背泳ぎ★ (竹本)	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) 4種目★★ (川村)				14 : 10 (30) クロール★ (山下)	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2・3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													
17:00			体育教室があります。					体育教室があります。					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 下半身 2週目 上半身 3週目 体幹 4週目 腹筋				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  おすすめ!!!
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)					4種目★★
21:00		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)					
	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		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・3土曜日10:00~12:00 13:00~18:20	10:00~10:20

# ★プログラムメニュー★

FITNESS SCHEDULE フィットネススケジュール			12月29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) 14:55 (30) ウォーター・イン・モーション ～筋力アップ～ (竹本)	
15:00			
16:00			
17:00			
営業10:00~17:00			