







| 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) おなかスリムアップ (前田) | 10 : 45 (30) アクアビクス  (村上) | 10 : 15 (60) 気功 (嘉戸) | 10 : 45 (30) ミットアクア (Hitomi) | 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 (竹本) 1週目 腹筋 2週目 体幹 3週目 上半身 4週目 下半身 | 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 : 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  (川村) | | | 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 | 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) | <div>1週目 下半身 2週目 上半身 3週目 体幹 4週目 腹筋</div> | | | | 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 <div>おすすめ!!!</div> | | |
| | | | | | | | | | 営業10 : 00~20:00 | | | | |
| 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) | 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・3土曜日10:00~12:00 | 10 : 00~10 : 20 |
| | | | | | 13 : 00~18:20 | |

★プログラムメニュー★

| FITNESS SCHEDULE <small>フィットネススケジュール</small> | | | 12月29日 (月) |
|----------------------------------------------|--------------|----------------|------------|
| 曜日 | 月 | | |
| | フロア | プール | |
| 10:00 | 10 : 15 (20) | 10 : 45 (30) | |
| | おなかスリムアップ | アクアビクス | |
| | (前田) | (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 | | | |