

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) ダンベルアクア (村上)	10:15 (60) 気功 (嘉戸)	10:45 (30) アクアピクス (Hitomi)	10:15 (60) ヨーガ (山下)	10:45 (30) 脂肪燃焼アクア (川村)		10:15 (20) おなかスリムアップ (竹本)	10:45 (30) ウォーターイン モーション ~持久力アップ~ (竹本)		10:15 (30) ウォーターイン モーション ~筋力アップ~ (竹本) 【開講日】 1月17日 1月31日		10:45 (30) ウォーターイン モーション ~持久力アップ~ (竹本)
11:00		11:30 (30) バタフライ★ (前田)		11:30 (30) 平泳ぎ★ (山下)		11:30 (30) 背泳ぎ★★ (川村)			11:30 (30) クロール★ (山下)	【開講日】 1月17日 バタフライ・平泳ぎ 1月31日 背泳ぎ・クロール	11:00 (30) 4種目★★ (川村)		11:30 (30) バタフライ★ (山下)
12:00			12:20 (20) 週替わり筋トレ (前田)	1週目 下半身 2週目 上半身 3週目 体幹 4週目 腹筋									
13:00		13:30 (45) 泳ごう会★★★ (川村)		13:30 (30) ダンベルアクア (前田)	13:00 (60) 太極拳 (高木)	13:30 (30) 平泳ぎ★ (川村)			13:30 (45) 泳ごう会★★★ (石本)				
14:00		14:10 (30) クロール★★ (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) 背泳ぎ★ (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・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 あります。			体育教室 あります。					
17:00															16:50 (30) 脂肪燃焼アクア  (川村)
18:00													18:30 (30) ヌードルアクア  (前田)		
19:00	19:30 (20) おなかスリムアップ  (竹本)		19:30 (20) 骨盤矯正プログラム  (山下)				19:30 (20) 下半身すっきり  (山下)			19:05 (30) クロール★  (山下)	営業10:00~19:00				
20:00		20:10 (30) アクアピクス  (川村)		20:10 (30) ウォーター イン モーション ~筋力アップ~  (竹本)		20:10 (30) ミットアクア  (前田)		20:10 (30) 脂肪燃焼アクア  (前田)			<p><b>おすすめ!!!</b></p> <p><b>ウォーター・イン・モーション</b></p> <p>水の特性を最大限に生かし、陸上よりも効率的に体カアップ!</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) 平泳ぎ★  (竹本)		20:50 (30) 背泳ぎ★  (川村)		20:50 (30) クロール★  (前田)		20:50 (30) バタフライ★  (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 13:00~18:20	10:00~10:20



# ★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>		1月12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) ダンベルアクア  (村上)
11:00		11 : 30 (30) バタフライ★  (前田)
12:00		
13:00		13 : 30 (45) 泳ごう会★★★★  (川村)
14:00		14 : 10 (30) クロール★★  (竹本)
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
営業10 : 00 ~ 19:00		