

| 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)<br>骨盤矯正プログラム<br>(前田) | 10:45 (30)<br>ダンベルアクア<br>(村上) | 10:15 (60)<br>気功<br>(嘉戸)         | 10:45 (30)<br>アクアビクス<br>(H i t o m i) | 10:15 (60)<br>ヨーガ<br>(山下) | 10:45 (30)<br>脂肪燃焼アクア<br>(中村) |   | 10:15 (20)<br>おなかスリムアップ<br>(中村) | 10:45 (30)<br>アクアビクス<br>(中村) |                                                                  | 10:15 (30)<br>ウォーターインモーション<br>～筋力アップ～<br>(竹本)<br>【開講日】<br>2月7日<br>2月21日 |     | 10:45 (30)<br>ウォーターインモーション<br>～持久力アップ～<br>(竹本) |
| 11:00 |                                 | 11:30 (30)<br>バタフライ★<br>(前田)  |                                  | 11:30 (30)<br>平泳ぎ★<br>(山下)            |                           | 11:30 (30)<br>背泳ぎ★★<br>(中村)   |   | 11:30 (30)<br>クロール★<br>(山下)     |                              | 【開講日】<br>2月7日<br>バタフライ・平泳ぎ<br>2月21日<br>背泳ぎ・クロール<br>4種目★★<br>(川村) | 11:00 (30)                                                              |     | 11:30 (30)<br>バタフライ★<br>(山下)                   |
| 12:00 |                                 |                               | 12:20 (20)<br>週替わり筋トレ<br>(前田)    | 1週目 体幹<br>3週目 下半身<br>4週目 上半身          |                           |                               |   |                                 |                              |                                                                  |                                                                         |     |                                                |
| 13:00 |                                 | 13:30 (45)<br>泳ごう会★★★<br>(川村) |                                  | 13:30 (30)<br>ダンベルアクア<br>(中村)         | 13:00 (60)<br>太極拳<br>(高木) | 13:30 (30)<br>平泳ぎ★<br>(川村)    |   | 13:30 (45)<br>泳ごう会★★★<br>(石本)   |                              |                                                                  |                                                                         |     |                                                |
| 14:00 |                                 | 14:10 (30)<br>クロール★★<br>(中村)  | 1週目 バタフライ<br>3週目 平泳ぎ<br>4週目 クロール | 14:10 (30)<br>4種目★★<br>(川村)           |                           |                               |   | 14:10 (30)<br>背泳ぎ★<br>(山下)      |                              | 体育教室<br>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<br>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。                      |                              | 体育教室があります。                      |                                               |               |                              |                               | 体育教室があります。                    |               |                               |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| 17:00 |                                 |                              |                                 |                                               |               |                              |                               |                               |               |                               |                                                                   | 16:50 (30)<br>脂肪燃焼アクア<br>(川村)                                                                                                                                                                                                                         |     |
| 18:00 |                                 |                              |                                 |                                               |               |                              |                               |                               |               | 18:30 (30)<br>ヌードルアクア<br>(前田) | 17:30 (30)<br>1週目 バタフライ<br>2週目 背泳ぎ<br>3週目 平泳ぎ<br>4週目 クロール<br>(竹本) |                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| 19:00 | 19:30 (20)<br>おなかスリムアップ<br>(竹本) |                              | 19:30 (20)<br>骨盤矯正プログラム<br>(山下) |                                               |               |                              | 19:30 (20)<br>下半身すっきり<br>(山下) |                               |               | 19:05 (30)<br>クロール★<br>(山下)   | 営業10:00~19:00                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                       |     |
| 20:00 |                                 | 20:10 (30)<br>アクアビクス<br>(川村) |                                 | 20:10 (30)<br>ウォーターインモーション<br>～筋力アップ～<br>(竹本) |               | 20:10 (30)<br>ミットアクア<br>(前田) |                               | 20:10 (30)<br>脂肪燃焼アクア<br>(前田) |               | 20:50 (30)<br>クロール★<br>(前田)   | 20:50 (30)<br>バタフライ★<br>(前田)                                      | 休館のお知らせ<br>誠に勝手ではございますが、システムメンテナンスのため、下記の期間休館とさせて頂きます。<br><b>2月10日(火)～2月11日(木)</b><br>講師変更のお知らせ<br>2月より中村コーチのレッスンが始まります！<br>月曜14:10 クロール★★<br>火曜13:30 ダンベルアクア<br>水曜10:45 脂肪燃焼アクア、11:30 背泳ぎ★★<br>金曜10:15 おなかスリムアップ、10:45 アクアビクス<br>多くの方のご利用お待ちしております！！ |     |
| 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                 |                               | 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<br>13:00~18:20 | 10:00~10:20 |