

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) アクアビクス  (Hi t o m i)	10 : 15 (60) ヨーガ (山下)	10 : 45 (30) 脂肪燃焼アクア (中村)		10 : 15 (20) おなかスリムアップ (中村)	10 : 45 (30) アクアビクス  (中村)		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】 3月7日 3月21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★★ (中村)			11 : 30 (30) クロール★  (山下)	【開講日】 3月7日 バタフライ・平泳ぎ 3月21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 上半身 2週目 腹筋 3週目 体幹 4週目 下半身 5週目 体幹									
13:00		13 : 30 (45) 泳ごう会★★★ (竹本)		13 : 30 (30) ダンベルアクア (中村)	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★★ (中村)	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 5週目 まとめ	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) 脂肪燃焼アクア (川村)	
18:00											18 : 30 (30) ヌードルアクア (前田)	17 : 30 (30) 4種目★★ (竹本)	
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 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…」、「足りない所を見つきたい…」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！！		
20:00		20 : 10 (30) ウォーター イン モーション ～持久力アップ～ (竹本) 20 : 50 (30) 平泳ぎ★ (竹本)		20 : 10 (30) ウォーター イン モーション ～筋力アップ～ (竹本) 20 : 50 (30) 背泳ぎ★ (川村)		20 : 10 (30) ミットアクア (前田) 20 : 50 (30) クロール★  (前田)		20 : 10 (30) 脂肪燃焼アクア (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		10 : 00～10 : 20	
										13 : 00～18:20			