



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)	10 : 45 (30)	10 : 15 (60)	10 : 45 (30)	10 : 15 (60)	10 : 45 (30)		10 : 15 (20)	10 : 45 (30)		10 : 15 (30)		10 : 45 (30)
	骨盤矯正プログラム	ダンベルアクア	気功	アクアビクス	ヨーガ	脂肪燃焼アクア		おなかスリムアップ	アクアビクス		ウォーター イン モーション		ウォーター イン モーション
	(前田)	(村上)	(嘉戸)	(Hitomi)	(山下)	(中村)		(中村)	(中村)		～筋力アップ～		～持久力アップ～
											(竹本)		(竹本)
									【開講日】 2月7日 2月21日				
11:00		11 : 30 (30)		11 : 30 (30)		11 : 30 (30)			11 : 30 (30)	【開講日】 2月7日 バタフライ・平泳ぎ 2月21日 背泳ぎ・クロール	11 : 00 (30)		11 : 30 (30)
		バタフライ★		平泳ぎ★		背泳ぎ★★			クロール★		4種目★★		バタフライ★
		(前田)		(山下)		(中村)			(山下)	(川村)		(山下)	
12:00			12 : 20 (20)	1週目 体幹 3週目 下半身 4週目 上半身									
			週替わり筋トレ		(前田)								
13:00		13 : 30 (45)		13 : 30 (30)	13 : 00 (60)	13 : 30 (30)			13 : 30 (45)				
		泳ごう会★★★		ダンベルアクア	太極拳	平泳ぎ★			泳ごう会★★★				
		(川村)		(中村)	(高木)	(川村)			(石本)				
14:00		14 : 10 (30)	1週目 バタフライ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール	14 : 10 (30)					14 : 10 (30)	体育教室 があります。			
		クロール★★		4種目★★					背泳ぎ★		(山下)		
		(中村)	(川村)										
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)	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 4種目★★ (竹本)	17 : 30 (30)	
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			
									営業10 : 00～20:00				
20:00		20 : 10 (30) アクアビクス  (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)	<div>休館のお知らせ</div> <p>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いただきます。 <b>2月10日(火)～2月12日(木)</b></p> <div>講師変更のお知らせ</div> <p>2月より中村コーチのレッスンが始まります！ 月曜14 : 10 クロール★★ 火曜13 : 30 ダンベルアクア 水曜10 : 45 脂肪燃焼アクア、11 : 30 背泳ぎ★★ 金曜10 : 15 おなかスリムアップ、10 : 45 アクアビクス 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	10 : 00～10 : 20
					13 : 00～18:20	