

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 (H i 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】 2月7日 2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】 2月7日 バタフライ・平泳ぎ 2月21日 背泳ぎ・クロール 4種目★★ (川村)	11:00 (30)		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 体幹 3週目 下半身 4週目 上半身									
13:00		13:30 (45) 泳ごう会★★★ (川村)		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)		14:10 (30) 1週目 バタフライ 3週目 平泳ぎ 4週目 クロール (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。		体育教室があります。					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) 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 (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			
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)			休館のお知らせ	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。 <b>2月10日(火)～2月12日(木)</b>		
21:00				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)		講師変更のお知らせ	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！！
	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		営業10:00~10:20			

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