

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア	2Fエリア	1Fエリア
	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
10														
11	ヨガ/武田 10:15～11:15	スイミング上級/三宅 10:30～11:30	ステップ1/織田 10:15～10:45	スイミング初級/高田 10:30～11:30	ヨガ/望月 10:15～11:15	カッパ水中体操/阿見 10:30～11:00	ステップII/岡村 10:15～11:00	スイミング中級/高田 10:30～11:30	はじめてステップ/松本 10:15～10:45	てくてくカッパ/阿見 10:30～11:00	ZUMBA/渡辺 10:30～11:30	バタフライ/平山 10:30～11:15	はじめてステップ/田中 10:30～11:00	日曜のプールは5コース全てフリー利用です。
12	ダンスミックスエアロ/武田 11:25～12:10	スイミング中級/三宅 11:40～12:40	コンビ・ロー/織田 11:00～11:45	はじめて水泳/高田 11:45～12:15	ボディメイク/田中 11:30～12:15	スイミング上級/小澤 11:15～12:15	コンビ・ロー/岡村 11:15～12:00	スイミング初級/阿見 11:40～12:40	ローインパクト/松本 11:00～11:45	平泳ぎ/高田 11:15～12:15	コンビ・ロー/武田 11:50～12:35	スイミング中級/平山 11:30～12:30	脂肪燃焼エアロ/田中 11:15～12:15	
13	タヒチアンダンス/森 12:30～13:15		ジャズダンス/福田 13:00～13:45	保育園	ジョギング/田中 12:30～13:00		はだしdeフィットネス/齋藤 12:15～13:00		ヨガ/望月 12:00～13:00		かんたんラテンダンス/田中嶋 13:15～14:00		ボールdeストレッチ/小澤 12:30～13:00	
14	脂肪燃焼エアロ/塩原 13:30～14:15	みんなでサーキット/三宅 13:30～14:00	(予約制)バランスボール/福田 14:00～14:30		コンビ・ロー/田中 13:15～14:00	保育園	ボールdeストレッチ/齋藤 13:15～13:45		かんたんコアトレ/田中嶋 14:15～14:45	みんなでサーキット/平山 14:00～14:30		ダンスミックスエアロ/武田 13:30～14:30	ボクシングEX 45+α/小澤 13:30～14:30	
15	骨盤体操/塩原 14:25～15:25		腰痛ウォーキング/阿見 14:45～15:15		ZUMBA/渡辺 14:15～15:15									
16		児童		児童	ヨガ/渡辺 15:30～16:30									
17														
18														
19														
20	はじめてエアロ/室井 19:30～20:00	バタフライ/三宅 19:30～20:00	ステップ1/岡村 19:30～20:00		ヨガ/武田 19:00～20:00	アクアダンスEX/平山 19:30～20:15	ピラティス/福田 19:00～19:45	スイミング上級/三宅 19:30～20:30	ステップII/岡村 19:30～20:15	クロール&背泳ぎ/小澤 19:30～20:15	スタジオで筋トレ/平山 19:00～19:45			
21	脂肪燃焼エアロ/室井 20:10～21:10	平泳ぎ/三宅 20:15～21:00	コンビ・ロー/岡村 20:15～21:15	スイミング中級/竹林 20:00～21:00	筋トレ&ストレッチ/武田 20:15～20:45		ローインパクト/小澤 20:00～20:45		ヨガ/岡村 20:30～21:30					
22					ダンスミックスエアロ/武田 21:00～22:00		ボールdeストレッチ/小澤 21:00～21:30							

1・3週目リンパ体操

1・3週目:クロール
2・4週目:バック

日曜日は17:00閉館

土曜日は22:00閉館

【初心者マーク】
初めての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加いただけます。

★オプションメニュー実施中です。
【パーソナルトレーニング】
随時受付中
料金・実施日程など、詳しくは館内告知をご確認ください。

★安全の為、ウォーミングアップ・クーリングダウンを含めて構成してあります。
途中入場・途中退場は事故防止の為、ご遠慮下さい。

★本プログラムは、都合により変更する場合がございます。

赤点線囲みのプログラムは事前申込制となります、フロントにお問い合わせください。

※[無色部分]は、成人会員様の利用不能帯です。但し、企画開催の為使用する場合があります。
※プールの開放コース数や内訳は状況により変動する場合があります。