

	月曜日		火曜日	水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		祝日				
	スタジオレッスン	プール		スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール	スタジオレッスン	プール			
	開館 10:00			開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00		開館 10:00				
10:00			休館	10:15 ウェーブストレッチ 西沢(佳) 10:45		10:20 アロマストレッチ 西沢(麻) 10:50		10:15★ はじめてステップ 平林(美) 10:45		10:15 パイラ パイラ 奥原 11:00	10:00 学童				祝日のアクアプログラムはお休みとさせていただきます			
10:30	10:30★ 初めてエアロ 笠原 11:15	10:30 はじめて背泳ぎ&クロール (45分) 11:15		10:50★ 初心者の為の筋肉を付けるエアロ	11:00 エアロ&シェイプ	10:30 こんでけ腰痛 お水に浮かぶ	11:00 はじめてクロール 背泳ぎ 平泳ぎ	10:50 楽しく走るエアロ 平林(美) 11:35	10:30 ウキボウウォーキング	11:05 ミラクルストレッチ 水嶋 11:35	12:00 スイミング教室	10:30 学童						
11:00				11:15 11:30 ストレッチウォーク 11:30 脂肪バイバイ		11:40 はじめてクロール 背泳ぎ 平泳ぎ		11:40 楽しく走るエアロ 平林(美) 11:35	11:00 基礎クロール	11:40 アクアピクス (45分) (60分)	11:40 はじめてエアロ 水嶋 12:30		11:30★ のびのびヨーガ 12:30					
11:30	11:20 ストレッチ&ピラティス 笠原 12:05	11:30 かんたんアクア		11:45 体調改善プログラム 西沢(佳) 12:15	12:00 ラテンエアロ 野村 12:40	12:00	12:30 はじめて背泳ぎ	12:00	11:40 スタート	12:35 のびのびヨーガ								
12:00	12:10 エアロ&シェイプ 高橋 12:55	目指せトレ基礎 パタフライ		12:20 ズンバ 野村 13:05	12:30 トータル500 はじめて平泳ぎ	12:50 ヨーガ 宮本 13:50	13:30 やさしいアクア (45分) 13:15	12:30 バレトン 小沢 13:30	12:30 スタート	12:35 のびのびヨーガ 平林 13:35								
12:30				13:15 ポールエクササイズ 森 14:00	13:15 スタート		14:00 がんばれ背泳ぎ	13:35 ズンバ 長谷川 14:20		13:40 フェイシャルヨガ 奥原 14:30								
13:00	13:00 ヨーガ 高橋 13:40	13:00 (15分) はじめてターン		14:10★ 楽しく走るエアロ 西沢(麻) 15:00	14:00 SUPヨガ 中本 14:40	14:30 筋肉を付けるエアロ 大池 15:30	14:30 がんばれ平泳ぎ	14:25 ソフトエアロ 野村 15:10		15:10 太極拳 野村 16:10								
13:30	13:45 ポディパンプ30 中本 14:15	13:30 やさしいアクア		15:05 初めてのピラティス 西沢(麻) 15:35			14:30 がんばれ平泳ぎ	15:15★ ミラクルストレッチ 野村 15:45										
14:00																		
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00																		
16:30																		
17:00		16:30 学童																
17:30		スイミング教室																
18:00																		
18:30																		
18:45★																		
19:00	18:45★ ヨーガ 宮本 19:45	18:30 選手・育成コース		19:00~20:00★ ラテンエアロ	18:30 選手・育成コース	17:30 キップ (初級) ヒップホップ 18:30	18:30 学童	17:00 パレエ 幼児クラス anna 17:55	16:30 学童	16:00 学童 特別練習	17:30 学童 特別練習							
19:30				20:15~21:00 【サルサペア入門レッスン】 ※1階トレーニングルーム		19:35★ 楽しく走るベーシック 内藤 20:20	19:30 選手・育成コース	19:30 ステップ コンビネーション 大池 20:15	19:30 選手・育成コース									
20:00	19:50★ ズンバ 野村 20:40	20:30 選手・育成コース		20:05★ ヨーガ 宮本 20:50	20:30 選手・育成コース	20:25★ ポディコンパット 内藤 21:10	20:30 選手・育成コース	20:20 ピラティス 水嶋 21:00	20:30 選手・育成コース									
20:30				20:55 21:00 はじめてフィンスイム	20:30 SUPヨガ 平林 21:10	21:15★ はじめてヒップホップ RINKA 22:15	20:30 メニュー マスターズ 21:15	21:00 ソフトエアロ 水嶋 21:45	20:30 SUPヨガ 小沢 21:10									
21:00	20:45★ お腹引き締め 野村 21:15	21:15 21:15							21:15 SUPヨガ 小沢 21:55									
21:30	21:20★ はじめてステップ 水嶋 22:05																	
22:00																		
22:30	アクアクラブ会員 通館 22:30 マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		アクアクラブ会員 通館 22:30 マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		アクアクラブ会員 通館 22:30 マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00		アクアクラブ会員 通館 22:30 マシニング・プール利用 22:30まで 閉館 23:00											

尚、インストラクターの都合により変更になる場合があります。