

	火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00												
10:30												
11:00	<b>NEW</b>				<b>NEW</b>							
11:15	初級エアロ 11:15~12:00 YU→	成人スイム 11:00~12:00 Fr/Ba/Br 遠藤 Fly 老川 中上級 大河	ベーシックヨガ 11:00~11:45 ナギサ	成人スイム 11:00~12:00 初級 大河	かんたんハレトレ 11:00~11:30 Yuri	親子(ベビー) 11:00~12:00 富田	かんたん キック&ハンチ 11:15~12:00 古賀	成人スイム 11:00~12:00 Fr/Ba/Br 遠藤 Fly 老川 中上級 大河	初級エアロ 11:15~12:00 Yuri			
12:00												
12:15		ウォーキング&ジョギング 12:15~12:45 遠藤	ピラティス 12:00~12:45 ナギサ									
12:30	ベルビック 12:30~13:15 田島							<b>NEW</b>	アクアダンス 12:15~12:45 馬込	アクアシェイブ 12:15~13:00 Yuri		
13:00								ホールで体リセット 12:30~13:00古賀 1月~3月限定				
13:15								かんたん サーキット 13:15~14:00 古賀				
13:30	ヨガ 13:30~14:15 田島											
14:00					<b>NEW</b>							
14:15					ZUMBA 14:00~14:45 MOMOKO 1月~3月限定							
15:00												
15:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15~18:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15~18:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15~18:15		幼児・学童 スイミング スクール 15:15~18:15				
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:15										成人スイム 17:45~18:35 中級 磯野		
18:30										成人スイム 18:40~19:30 上級 磯野		
19:00												
19:15		成人スイム 19:15~20:05 中・上級 老川		成人スイム 19:15~20:05 初級 老川		成人スイム 19:15~20:05 中・上級 富田		成人スイム 19:15~20:05 中・上級 老川				
19:30												
20:00												
20:10		成人スイム 20:10~21:00 初級 老川		アクアダンス 20:10~20:40遠藤				成人スイム 20:10~21:00 初級 富田				
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												



※上記のプログラムは都合によりインストラクターを変更又は中止にする場合があります。  
 ※スタジオプログラム及びアクアピクス受講者は事前に受付を済ませて下さい。  
 (プログラム開始1時間前より先着順。定員となり次第終了)  
 ※下記営業日はプール及びスタジオプログラムがありません。別紙予定表をご覧ください。  
 △短縮営業、ロプールの制限なし、■特別営業