

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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
9:30												
10:00												
10:30	10:30~11:30 ファットバーン エアロ 小松(久)	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 吉村 婦人総合イージー 香里	10:30~11:30 バランスボール エクササイズ 五十嵐	10:15~11:30 【スクール】 ヘビー マンツーマン	10:30~11:30 楽しく痩せる エアロ 山下	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 河野(恭) 婦人総合イージー 野口 婦人総合ハード 池田	10:15~11:00 カラダづくり教室 マモル	10:15~11:15 【スクール】 婦人泳法 池田 婦人総合イージー 河野(由) 婦人総合ハード 野口	10:30~11:30 ファットバーン エアロ 小松(久)	10:15~11:00 【スクール】 キッズスイム	10:30~11:30 はりきってエアロ ちさと	10:15~11:15 【スクール】 ハンディキャップ 親子
11:00												
11:30		11:15~12:15 【スクール】 婦人総合イージー 池田 婦人総合ハード 香里				11:15~12:15 【スクール】 腰痛改善 教室 ちさと		11:15~12:15 【スクール】 婦人泳法 池田		11:00~11:45 【スクール】 キッズスイム		11:15~ P L 池田 南向
12:00	11:45~12:30 おなかシェイプ ちさと	12:20~12:50 飛び込み 香里	11:45~12:45 FUN DANCE! Yumix	11:45~12:15 【スクール】 ヘビー親子 2歳児グループ	11:45~12:30 ヨガ&ピラティス 山下	12:15~12:45 背泳ぎのスタート 野口		12:15~13:15 【スクール】 マタニティ 河野(由)	11:45~12:45 太極拳 磯崎	11:45~12:15 【スクール】 ヘビー親子・2歳児グループ	11:45~12:45 トレーニング エアロ ちさと	11:50~ P L 野口 池田
12:30		12:20~12:50 飛び込み 香里		12:15~13:15 【スクール】 マタニティ 河野(由)		12:45~13:15 1ポイントT 郭		12:15~13:15 【スクール】 マタニティ 河野(由)		12:15~13:00 ハードスイム 野口		12:20~12:50 飛び込み 南向
13:00		12:55~13:40 ハードスイム 池田	13:00~13:45 ピラティス Yumix	12:50~13:20 1ポイントB 河野(恭)		12:45~13:15 1ポイントT 目指せ1km 倫子		13:15~13:45 1ポイントB 河野(由)				
13:30	13:30~14:15 機能活性体操 マモル	13:45~14:15 1ポイントT 香里		13:20~14:20 【スポーツサークル】 マスターズ(要マスタ登録) 野口	13:25~14:40 癒しのヨガ 笹原	13:15~14:00 ロングスイム 郭		13:05~13:50 リズム体操 五十嵐	13:00~14:00 健美操 小松(久)			13:00~14:00 マスターズ(要マスタ登録) 南向
14:00		14:25~14:55 アクアピクス ちさと	14:15~15:15 太極拳 高野(み)	14:25~14:55 ウォーキング 河野(由)		14:00~14:30 スキндаイビング 村松		14:00~15:00 アロマヨガ 五十嵐	13:50~14:20 各種ターン 廣重			
14:30	14:30~15:30 【スポーツサークル】 太極拳				14:50~15:35 健美操 笹原	14:30~15:00 アクアトレーニング マモル		14:25~14:55 ウォーキング 河野(由)	14:15~15:15 【スポーツサークル】 太極拳		14:00~14:45 ベーシックステップ 千葉	14:00~ P L 南向
15:00		15:00~19:00 【スクール】 キッズスイム		15:00~19:00 【スクール】 キッズスイム		15:00~19:00 【スクール】 キッズスイム		15:10~16:10 目覚めよ筋肉!! 小松(久)	15:00~19:00 【スクール】 キッズスイム		15:00~16:00 ファットバーン エアロ 千葉	15:10~ P L 吉村
15:30												15:10~15:40 1ポイント 池田
16:00												
16:30												
17:00												
17:30		16:00~18:00 の間はプールの ご利用ができません		16:00~18:00 の間はプールの ご利用ができません		16:00~18:00 の間はプールの ご利用ができません		17:00~18:00 【スクール】 キッズダンス Yumix	16:15~17:15 【ジム】 選手トレーニング マモル			
18:00		18:00~19:00 【スクール】 育成クラス		18:00~20:00 【スクール】 選手クラス		18:00~19:00 【スクール】 育成クラス			17:30~18:45 癒しのヨガ 木原			
18:30												
19:00												
19:30	19:15~20:15 シェイプ ボクシング マモル	19:00~20:30 【スクール】 選手クラス	19:30~20:30 カラダづくり教室 マモル	19:15~19:45 1ポイント 大木	19:45~20:45 ファットバーンエアロ ちさと	19:00~20:30 【スクール】 選手クラス	19:15~19:45 1ポイント 大木	19:30~20:00 1ポイント 廣重		18:00~19:00 【スクール】 育成クラス 選手クラス	~ご注意ください~ 各種【スポーツサークル】は ご登録いただいた方のみ 参加が可能です。	
20:00		19:30~20:30 【スクール】 成人泳法 南向		19:15~20:00 ロングスイム 香里		19:00~20:30 【スクール】 選手クラス	19:15~19:45 1ポイント 大木	20:00~20:45 トレーニングエアロ ちさと		19:00~20:00 【スクール】 成人総合イージー 柏木 成人総合ハード 河野(恭)	レッスン表示案内	
20:30		20:30~21:15 ハードスイム 柏木		20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 吉村 成人総合ハード 香里		20:00~20:30 飛び込み 南向	20:00~20:30 飛び込み 南向				👋 シューズの不要なレッスン 🌱 初心者向けレッスン 🚫 有料レッスン	
21:00				21:00~21:30 1ポイント 香里		20:30~21:30 【スクール】 成人泳法 大木 成人イージー 南向	20:30~21:15 ハードスイム 香里	20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 廣重		20:00~21:00 【スクール】 成人泳法 河野(恭) 成人総合ハード 柏木	📌 P L コーチとの マンツーマンプライベートレッスン 大人の方、お子さま、 どなたでも申込可能です。	
21:30											■ご注意ください■ レッスン表記載のP Lは9月25日(金)より受付を 開始いたします。	
22:00												

※担当者の変更が生じることがございますので、ご了承ください。