

	月曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日													
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール											
10:00																													
30	10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:00		10:00	10:00												
11:00	10:30-11:15 ベルビック ストレッチ45 福島 わかな	10:30-11:00 ダンベルチューブ30 高津 秀之	10:45-11:15 クロール 初級 石井 諒	10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:30-11:00 エアロ30 小野坂 昌子	10:45-11:15 アクアヌードル30 定員:40名 清野 涼子	10:30-11:15 ヨガ45 山縣 真理子	10:40-11:20 ZUMBAGOLD 40 船橋 美帆	10:45-11:15 アクアグループ30 和田 統一	10:30-11:15 機能改善教室45 渡邊 真里恵	10:45-11:25 エアロ40 西野 照代	11:00-11:30 アクアウォーキング &アクアヌードル30 定員:40名 小島 梨花	10:30-11:15 ヨガ45 近藤 園子	10:40-11:20 エアロ40 山縣 真理子	10:45-11:15 アクアピクス30 福島 わかな	10:30-11:15 ZUMBA (45min) 船橋 美帆	10:30-11:15 ストレッチボール ピラティス45 岡崎 静枝	11:00-11:30 バタフライ はじめて 佐藤 茜											
12:00	11:35-12:20 Dance fitness fusion 45 佐藤 雅美	11:30-12:15 ボディバランス 45 林 茂憲	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	11:35-12:20 機能改善教室 45 渡邊 真里恵	11:25-12:05 エアロ40 小野坂 昌子	11:30-12:00 バタフライ はじめて 小島 梨花 バタフライ 初級 清野 涼子 バタフライ 中級 佐藤 茜	11:35-12:20 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:40-12:25 ベルビック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 クロール はじめて 小島 梨花 クロール 初級 和田 統一	11:35-12:05 ボディコンバット30 林 茂憲	11:30	11:45-12:15 背泳ぎ はじめて 小島 梨花 背泳ぎ 初級 佐藤 茜 背泳ぎ 中級 石井 諒	11:35-12:15 ステップ40 山縣 真理子	11:40-12:25 ピラティス45 南原 亜佐子	11:30-12:00 バタフライ 初級 石井 諒 バタフライ 中級 和田 統一	11:35-12:20 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	11:35-12:15 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	11:45-12:15 フィンスイミング 清野 涼子											
13:00	12:40-13:20 エアロ40 佐藤 雅美	12:35-13:20 ボディランブ 45 高津 秀之	12:30-13:00 平泳ぎ 初級 安藤 直子 平泳ぎ 中級 石井 諒	12:40-13:20 ステップ40 小野坂 昌子	12:50-13:35 太極拳45 (入門) 島 祐子	13:00-13:30 背泳ぎ はじめて 安藤 直子 背泳ぎ 初級 和田 統一 背泳ぎ 中級 清野 涼子	12:40-13:25 フラダンス45 西宮 伸子	12:45-13:15 腰痛予防体操30 高津 秀之	13:00-13:30 ビギナー 小島 梨花 平泳ぎ 初級 安藤 直子	12:45-13:25 ステップ40 照沼 貴子	12:50-13:35 トータルボディ コンディショニング 45 小野坂 昌子	13:15-13:45 スタート・ターン 清野 涼子・石井 諒	12:45 U-JAM45 西野 照代	13:00-13:45 ヘルビック ストレッチ45 岡崎 静枝	13:00-17:00	12:45 ボディバランス 60 林 茂憲		13:15-13:45 平泳ぎ 初級 清野 涼子											
14:00	13:40-14:20 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	14:00-14:30 フィンスイミング はじめて 和田 統一	13:50-14:50 太極拳60 島 祐子	13:55-14:25 レスミルズ barre30 佐藤 美稀	13:45-14:30 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 石井 諒	13:45-14:15 エアロ40 高津 秀之	13:45-14:15 続けて泳ごう※ 和田 統一	13:45-14:15 エアロ40 照沼 貴子	13:50-14:30 エアロ40 小野坂 昌子	13:55-14:25 ボディバランス30 林 茂憲	14:00-14:30 アクアピクス30 照沼 貴子	13:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:15-15:00 卓球	14:00-14:50 エアロ50 鈴木 由美子	14:00-14:45 卓球		14:00-14:45 卓球											
15:00	14:40-15:10 ボディコンバット30 林 茂憲	15:10	15:00-19:00	14:40	14:45-15:05 レスミルズ barre30 佐藤 美稀	15:00-19:00	15:10	15:15-16:00	15:10	14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子	15:10	15:15-16:00	15:10	卓球	15:00-15:45	15:10-15:55 ボディアタック 45 高津 秀之	卓球	15:20-15:50 スタート・ターン 佐藤 世良											
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール 30 林 茂憲	卓球		15:10-16:10 ヨガ60 南原 亜佐子	卓球		16:10	卓球	16:10	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	卓球	卓球	卓球											
17:00	卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	卓球	卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	16:00-16:45 スペシャル マスターズ (入門・初級・中上級) 佐藤 世良	卓球	卓球	卓球											
18:00	卓球	卓球		卓球	卓球		卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	卓球	17:30-18:00 クロール 初級 安藤 直子	卓球	卓球	卓球											
19:00	17:55 SHBAM30 佐藤 美稀	18:00 ボディコンバット30 林 茂憲		18:15 バランスコーディ ネーション45 山縣 真理子	18:15-19:00 バランスコーディ ネーション30 高津 秀之		18:00	18:00	18:00	18:30-19:15 ボディコンバット30 林 茂憲	18:30-19:15 ボディバランス 45 佐藤 美稀	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	17:20 ボディバランス 60 佐藤 美稀	17:30-18:00 クロール 初級 安藤 直子	17:00-17:45 卓球	17:05 ボディコンバット 45 林 茂憲	卓球	卓球	卓球										
20:00	緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			17:35-18:20 ボディコンバット 45 林 茂憲	17:00-17:45 卓球	18:15-19:00 エンジョイ マスターズ45 (入門・初級・中上級) 清野 涼子	18:00	18:00	18:00					
21:00	緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			18:45-19:15 ボディアタック30 高津 秀之	18:45-19:15 バタフライ 初級 佐藤 茜	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一		
22:00	緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			18:45-19:15 ボディアタック30 高津 秀之	18:45-19:15 バタフライ 初級 佐藤 茜	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	
23:00	緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			緊急事態宣言のため短縮営業 20:00閉館 (2Fエアリア・プールの利用は19:45まで)			18:45-19:15 ボディアタック30 高津 秀之	18:45-19:15 バタフライ 初級 佐藤 茜	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一	18:45-19:15 平泳ぎ 初級 和田 統一

続けて泳ごう※
様々なメニュー(距離やサイクル)で
泳ぎ続けます。

各プログラムの上に記載している時間は、
整理券配布開始時間です。
無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

- ・クラス内容、運動強度、難易度の確認をしてからのご参加をお勧めします。
- ・プログラムへの途中参加は、安全管理上ご遠慮ください。
- ・体調のすぐれない時は、プログラムへの参加を控えましょう。
- ・水分補給は、プログラム前後や途中に積極的に行いましょう。
- ・都合により、インストラクター・プログラム内容・時間が変更になる場合がございます。館内掲示板、HPにてご案内させていただきますので、ご了承ください。

・・・初心者の方でも安心してご参加いただけます。