

月曜日 休館日

火曜日 / Tuesday	
スタジオ	プール
10:00	
10:30	10:30 流水
11:00	10:30 ZUMBA
11:30	11:30 流水
12:00	11:30 レスミルストーン
12:30	12:15 ビギナー
13:00	12:15 ポディバランス 60
13:30	12:15 クロール
14:00	12:30 太田
14:30	13:00 平泳ぎ
15:00	13:30 EXシリーズ
15:30	14:00 ストレッチ
16:00	関
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	子供スクール
18:30	
19:00	
19:30	19:30 ポディパンプ 60
20:00	鈴木
20:30	20:15 ビギナー
21:00	20:45 土屋
21:30	21:00 平泳ぎ
22:00	21:30 佐怒賀
	長

水曜日 / Wednesday	
スタジオ	プール
10:00	
10:30	10:30 流水
11:00	10:30 ベーシックエアロ
11:30	11:30 飯村
12:00	11:15 シックスバック
12:30	11:30 染野
13:00	11:30 ポディメイクヨガ 60
13:30	11:45 慶野
14:00	11:45 ビギナー
14:30	12:00 太田
15:00	12:30 染野
15:30	12:30 背泳ぎ
16:00	12:45 ポディパンプ30
16:30	13:00 太田
17:00	13:15 慶野
17:30	13:15 流水
18:00	13:30 ストレッチ
18:30	田村
19:00	13:30 増田
19:30	
20:00	
20:30	18:45 ポディパンプ30
21:00	Jhony
21:30	19:30 ポディコンバット30
22:00	鈴木
	20:15 シックスバック
	20:15 クロール
	鈴木
	20:45 太田
	21:00 平泳ぎ
	21:00 佐怒賀
	21:30 土屋
	21:30 関

木曜日 / Thursday	
スタジオ	プール
10:00	
10:30	10:30 流水
11:00	10:30 マッスルシェイプ
11:30	10:30 aqua ZUMBA
12:00	鈴木
12:30	川俣
13:00	11:30 セルフマッサージ
13:30	11:30 流水
14:00	鈴木
14:30	12:30 飯村
15:00	12:30 ポディバランス30
15:30	12:30 ウォーキング
16:00	関
16:30	13:00 太田
17:00	13:15 シックスバック
17:30	13:15 パタフライ
18:00	関
18:30	13:45 Rストレッチ
19:00	関
19:30	
20:00	18:40 ストレッチ
20:30	染野
21:00	19:30 EXシリーズ
21:30	20:00 染野
22:00	20:00 ポディメイクヨガ 45
	20:15 ビギナー
	鈴木
	20:45 慶野
	21:00 平泳ぎ
	21:00 ZUMBA
	21:00 太田
	21:30 関
	川俣

金曜日 / Friday	
スタジオ	プール
10:00	
10:30	10:30 流水
11:00	10:30 ベーシックステップ
11:30	10:30 ウォーキング
12:00	飯村
12:30	11:30 沼尻
13:00	11:15 クロール
13:30	11:30 ベーシックエアロ
14:00	飯村
14:30	12:00 沼尻
15:00	12:00 ディスタンス
15:30	12:30 土屋
16:00	12:45 流水
16:30	13:15 木瀬
17:00	13:15 増田
17:30	13:45 白石
18:00	14:00 平泳ぎ
18:30	14:00 ポディメイクヨガ 45
19:00	関
19:30	
20:00	15:50 田村
20:30	15:15 シックスバック
21:00	15:15 クロール
21:30	15:50 ポディパンプ 45
22:00	16:00 流水
	16:00 土屋
	田村
	17:45 田村
	17:45 ポディコンバット 45
	鈴木
	18:45 田村
	18:45 ポディパンプ 60
	慶野&Jhony
	19:30 慶野
	20:00 慶野
	20:00 ポディコンバット 60
	20:15 クロール
	鈴木
	20:45 土屋
	21:00 平泳ぎ
	21:00 太田
	21:30 関
	長

土曜日 / Saturday	
スタジオ	プール
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	13:15 流水
14:00	佐怒賀
14:30	14:00 平泳ぎ
15:00	白石
15:30	
16:00	
16:30	
17:00	
17:30	
18:00	17:45 田村
18:30	17:45 ポディコンバット 45
19:00	鈴木
19:30	18:45 田村
20:00	18:45 ポディパンプ 60
20:30	慶野&Jhony
21:00	
21:30	
22:00	

日曜日 / Sunday	
スタジオ	プール
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
13:00	
13:30	14:30 田村
14:00	14:30 骨盤ムーブ
14:30	田村
15:00	15:15 シックスバック
15:30	15:15 クロール
16:00	田村
16:30	土屋
17:00	15:50 田村
17:30	15:50 ポディパンプ 45
18:00	16:00 流水
18:30	田村
19:00	土屋
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

インストラクターの都合により、変更となる場合がございます。ご了承ください。