

月 曜 休 館

	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
10:00												
11:00	10:30~11:15 (45) ZUMBA	10:30~11:15 (45) 流水	10:30~11:15 (45) ベーシックエアロ	10:30~11:00 (30) ウォーキング 飯村	10:30~11:15 (45) マッスルシェイプ	10:30~11:15 (45) AQUA ZUMBA	10:30~11:15 (45) ベーシックステップ	10:30~11:00 (30) ウォーキング 飯村				
12:00	11:30~12:00 (30) LM トーン 田村	11:30~12:00 (30) ビギナー 飯村	11:30~12:30 (60) ボディメイクヨガ 染野	11:15~11:35 (20) シックスバック	11:30~12:15 (45) セルフマッサージ 鈴木	11:30~12:15 (45) 流水	11:30~12:15 (45) ベーシックエアロ 沼尻	11:15~11:45 (30) 背泳ぎ 飯村				
13:00	12:15~13:15 (60) LM ボディバランス 関	12:15~12:45 (30) クロール 太田	12:30~13:00 (30) クロール 染野	12:45~13:15 (30) LM ボディパンプ 慶野	12:30~13:00 (30) LM ボディバランス 鈴木	12:30~13:00 (30) ウォーキング 太田	12:30~13:30 (60) LM ボディパンプ 木瀬	12:00~12:30 (30) ディスタンス 土屋				
14:00	13:30~13:50 (20) EXシリーズ 関	13:00~13:30 (30) バタフライ 佐怒賀	13:30~14:00 (30) ストレッチ 田村	13:15~14:00 (45) 流水 増田	13:15~13:35 (20) シックスバック 関	13:45~14:05 (20) リラックスストレッチ 関	13:15~13:45 (30) 平泳ぎ 佐怒賀	12:45~13:30 (45) 流水 増田	13:15~13:45 (30) 流水 白石			
15:00												
16:00												
17:00												
18:00		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		スイミング スクール		
19:00			18:45~19:15 (30) LM ボディパンプ Jhony		18:45~19:15 (30) ストレッチ 染野		19:15~19:35 (20) シックスバック	17:45~18:30 (45) LM ボディコンバット 鈴木		18:45~19:45 (60) LM ボディパンプ 慶野&Jhony		
20:00	19:30~20:30 (60) LM ボディパンプ 鈴木	20:15~20:45 (30) クロール	19:30~20:00 (30) LM ボディコンバット 鈴木		19:30~19:50 (20) EXシリーズ		19:45~20:45 (60) LM ボディコンバット					
21:00	20:45~21:45 (60) LM ボディコンバット 長	21:00~21:30 (30) バタフライ 佐怒賀	20:15~20:35 (20) シックスバック	20:15~20:45 (30) ビギナー	20:05~21:05 (60) ボディメイクヨガ	20:15~20:45 (30) 平泳ぎ	20:15~20:45 (30) ビギナー					
22:00			20:45~21:45 (60) LM ボディバランス 関	21:00~21:30 (30) 背泳ぎ 土屋	21:15~22:00 (45) ZUMBA 川俣	21:00~21:30 (30) バタフライ 太田	21:00~22:00 (60) LM ボディパンプ 長	21:00~21:30 (30) クロール 太田				

都合による急な変更となる場合がございます。予めご了承ください。