

火		水		木		金		土		日		
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	スタジオ	
10:00												10:00
肩こり・腰痛ウォーキング 10:15～10:45 (宮道)	ストレッチボール 10:15～10:45 (掛橋)	元気体操 10:15～10:45 (成瀬)	フレックスクワッションplus 10:15～10:45 (村松)	ダンベルウォーキング 10:15～10:45 (山本ま)	ストレッチボールplus 10:15～10:45 (村松)	ヌードルウォーキング 10:15～10:45 (木村)	フレックスクワッション 10:15～10:45 (中山)	ダンベル体操 10:15～10:45 (大澤)	ストレッチボール 10:15～10:45 (宮道)			
11:00	けのびの達人 11:00～11:15 (山本ま)	ヨガ 11:00～11:45 (清水)	のんびり2泳法 (Fr.Ba) 11:00～11:45 (成瀬)	JOYBEAT 椅子EX(村松) 11:00～11:20	水中ストレッチ 10:55～11:15 (山本ま)	ヨガ 11:00～11:45 (中島)	のんびり2泳法 (Br.Fly) 11:00～11:45 (木村)	からだほぐし 11:00～11:20 (中山)		ピラティス 11:00～11:45 (八石)		ボクシング 10:00～13:00
12:00	クロール初級 11:20～11:50 (山本ま)			JOYBEAT 週替わり(村松) 11:30～11:50	週替わり4泳法 11:25～11:55 (山本ま)				アクア45 ～12:45 (八石)			12:00
13:00	アクア45 ～13:45 (八石)			ストレッチボール 13:00～13:30 (小野)	アクアウォーキング 13:00～13:45 (村松)						ファミリー フリースイミング 12:00～15:00 16:00～19:00	13:00
14:00	のんびり2泳法 (Fr.Ba) 14:00～14:45 (掛橋・宮道)		マスターズ 14:00～14:45 (大澤)		のんびり2泳法(Fly.Br) 14:00～14:45 (掛橋)		マスターズ 14:00～14:45 (中山)					14:00
15:00												15:00
<div>フリースイミング</div> <div>火～金 10:00～15:30/19:00～22:00 土 10:00～13:00/17:00～22:00 日 12:00～15:00/16:00～19:00</div> <div>トレーニングジム</div> <div>火～土 10:00～22:00 日 10:00～19:00</div> <div>※ 室内シューズをお持ちの上、ご利用下さい。</div> <div>★ 開講・変更レッスン</div>												16:00
												17:00
18:00									マスターズ(中級)(成瀬) 18:00～19:00 のんびり4泳法 (中山・大澤) 18:00～18:45			18:00
19:00		JOYBEAT からだシェイプ (宮道) 19:30～20:00				コアトレ 19:30～20:10 (掛橋)		シェイプウォーキング 19:30～20:00 (中山・大澤)	体操場 パワーヨガ 19:10～20:10 (高尾)			19:00退館(最終受付18:20)
20:00	アクアピクス 20:00～20:45 (大澤)				アクア45 20:15～21:00 (八石)							20:00
21:00												21:00
22:00退館(最終受付21:20)												
											<div>営業時間 火～土10:00～22:00 日10:00～19:00</div>	