

月		水		木		金		土		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
10:30~11:00 ポディストレイン 大脇	10:00~10:45 はじめてクロール 1年未満限定 岡本	10:15~11:00 リンパドレナージュ 45 大脇	10:00~10:45 スイミングレッスン 中級 45 宇野	10:30~11:30 中級エアロ 60 押田	10:00~10:45 水泳道研究所 「ゆっくり長く泳ぐ」 岡本	10:00~10:45 サンテフォルジェ 45 山口	10:00~10:30 水中ウォーキング 岡本		10:00~12:00		10:30~11:15 クロール 初中級 45 宇野
11:15~12:00 パレトン 45 YUUKI	11:00~12:00 ベビー スイミング	11:15~12:00 初級エアロ 45 大脇	11:00~11:30 水中ウォーキング 宇野	11:45~12:30 バランスボール 45 大脇	11:00~12:00 ベビー スイミング	11:00~12:00 ジャズダンス 60 永友	10:45~11:15 はじめてパタ 岡本	11:30~12:15 初級エアロ 45 佐藤	子供スクール	11:00~12:00 初中級エアロ 60 大塩	11:30~12:00 水中ウォーキング 宇野
13:00~14:00 シンプルパワーヨガ 60 石井	13:00~13:45 ディスタンス 中級・上級 45 大脇	13:00~14:00 脂肪燃焼ヨガ 60 岡	13:15~14:00 はじめて背泳ぎ 1年未満限定 岡本	13:00~14:00 はじめてジャズ 60 押田	13:15~13:45 水中ウォーキング 大脇	13:00~13:45 ジャズファンク 45 永友	13:00~13:45 腰痛予防ウォーク 45 岡本		13:00~13:45 ディスタンス 中級・上級 45 大脇		13:30~14:30 ディスタンス 練習会 60
14:15~14:45 ポディストレイン 西島	14:00~14:30 アクアピクス 大脇	14:15~15:00 フラダンス 45 ひと美	14:15~14:45 アクアピクス 寺岡	14:15~15:00 初級エアロ 45 高瀬	14:00~14:45 スイミングレッスン 中級 45 大脇	14:00~14:30 初心者エアロ 加藤	14:00~14:45 マスターズ スイミング 大橋	14:15~15:00 リトモス 佐久間			
15:00~15:45 サンテフォルジェ 45 佐藤	15:30~18:30 子供スクール	15:15~16:00 初中級エアロ 45 辻井	15:30~18:30 子供スクール	15:15~16:00 パレトン 45 大脇	16:30~18:30 子供スクール	14:45~15:45 ヨガ 60 加藤		15:15~16:00 マットサイエンス 45 中村		15:00~16:00 週替わり エクササイズ 60	
19:30~19:50 お腹スッキリ 岡本		19:15~20:00 パレトン 45 YUUKI		19:30~20:30 上級エアロ 60 湯本		19:15~19:45 肩こりスッキリ 宇野		19:00~19:30 ポディストレイン 稲葉		2月週替わりレッスン内容	
20:00~20:45 パレトン 45 佐藤	20:00~20:30 ダンベルウォーク 大橋	20:15~21:00 ZUMBA YUUKI	20:00~20:45 はじめてクロール 1年未満限定 大橋	20:45~21:30 パワーヨガ 45 湯本	20:00~20:45 腰痛予防ウォーク 45 宇野	20:00~20:45 HIP HOP 45 山内	20:00~20:30 水中ウォーキング 大橋	19:40~20:10 ファットバーニング 稲葉		5日 パレトン 12日 TAICHI DANCE 19日 ファットバーニング(テクニク15分) 26日 バランスボール	
21:00~21:45 adidasヨガ 45 佐藤		21:15~22:00 ポディストレイン 45 池田	21:00~21:30 水中ウォーキング 大橋		21:00~21:30 チャレンジ平泳ぎ 宇野	21:00~22:00 中級エアロ 60 山内	20:45~21:30 スイミングレッスン 初中級 45 大橋		20:15~21:00 ディスタンス 中級・上級 45 岡本	営業時間のお知らせ	
									21:15~21:45 水中バレーボール 岡本	月・水~金 9:00~23:00 土・祝日 10:00~23:00 日 10:00~19:00	

レッスンの内容・インストラクターの変更がある場合があります。その場合は館内掲示にてご案内させていただきます。

