

	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	卓球&スカッシュ	スタジオ	プール	卓球&スカッシュ	スタジオ	プール	卓球&スカッシュ	スタジオ	プール	卓球&スカッシュ	スタジオ	プール	ジム&スカッシュ	スタジオ	プール	ジム&スカッシュ
10:00																		
10:30	ストレッチボール30 10:20~10:50 佐久間	ステップアップ クロール・背泳ぎ 10:10~10:55 森本																
11:00				シェイパレE60 10:20~11:20 三宅朋子														
11:30	気功・太極拳60 11:00~12:00 溝畑春美	ステップアップ 平泳ぎ・バタフライ 11:00~11:45 武内			ベビースクール 10:40~11:20 大貴													
12:00		ベーシッククロール 11:50~12:20 武内																
12:30	リフレッシュ体操30 12:10~12:40 佐久間	ベーシック背泳ぎ 12:20~12:50 大貴			幼稚園(団体) 11:30~12:30 大貴													
13:00	トータルボディ メイキング45 12:50~13:35 武内	ベーシック平泳ぎ 13:00~13:30 大貴																
13:30		ベーシックバタフライ 13:30~14:00 大貴																
14:00	エンジョイエアロ45 13:45~14:30 小島知子																	
14:30		アクアダンス45 14:30~15:15 柳田志津																
15:00	ボディパンプ45 14:45~15:30 大野																	
15:30		フィンスイム 15:20~15:50 森本・田中																
16:00																		
16:30	キッズパレエ スクール (4歳~年長) 16:00~17:00	アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 16:00~17:00			アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 16:00~17:00													
17:00																		
17:30	キッズパレエ スクール (小・中学生) 17:10~18:10	アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 17:00~18:00			アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 17:00~18:00													
18:00																		
18:30		アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 18:00~19:00			アクアキッズ (幼児・小学生 スクール) 18:00~19:00													
19:00																		
19:30		プライベートレッスン 19:00~19:30																
20:00	ラテンエアロ60 19:15~20:15 中新田仁美	ウォーターサーキット 19:30~20:00 成田																
20:30		ワンポイントアドバイス 20:00~20:30 大野																
21:00	エンジョイエアロ30 20:25~20:55 中新田仁美																	
21:30	トータルボディメイキング30 21:05~21:35 渡部																	
22:00																		
22:30																		
23:00	チェックアウト	23:00																

**<プログラム参加の際のお願い>**

- ・レッスン開始から15分を超えた場合の途中参加はご遠慮下さい。
- ・プールにご入水の際はアクセサリ類は外して下さい。
- ・ロッカー内、及びプールサイドではサンダル等の履物はご遠慮下さい。

※スケジュールは変更する場合がございます。予め御了承下さい。

ストレッチエリア  
ショートストレッチ  
営業日毎日実施  
朝のストレッチ: 10:45~11:00  
昼のストレッチ: 13:45~14:00  
夜のストレッチ: 19:45~20:00

チェックアウト 21:30

※レッスンスケジュールは3ヶ月毎の更新になります。(若干変更させて頂く場合もございます。)