

月曜日		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
10:30~11:30 背骨コンディショニング 木脇		10:30~10:50 ストレッチ		10:20~11:05 マットピラティス 清水	10:30~11:00 水なれ 八田	10:30~11:15 ZUMBA 小林	10:30~11:00 水中歩行 森			10:20~10:50 フキアケア 藤本		
	11:00~11:45 オリジナル初級 中島	11:15~11:45 初級STEP 森	11:00~11:30 背泳ぎ&バタフライ中級 山城		11:15~12:00 アクアピクス 八田	11:30~12:30 美容熱メイク 関谷	11:15~11:45 はじめてクロール 森		11:15~12:00 ZUMBA 小林	11:15~11:45 はじめて背泳ぎ 森	11:00~11:45 ZUMBA 鎌橋	
11:45~12:25 らくらくエアロ 森			11:45~12:45 スイムマスターズ 山城	11:30~12:15 エアロ&STEP中上級 相原								
		12:15~13:15 肩甲骨ヨガ 若尾		12:45~13:05 ストレッチ		12:45~13:15 フレピラティス 森			12:15~12:45 はじめようエアロ 森		12:00~12:20 ストレッチ	13:00~13:45 オリジナル中級 中島
12:45~13:15 肩こり&腰痛				13:15~13:45 ポティシェイフ	13:15~13:45 はじめて平泳ぎ 森				13:00~13:20 ストレッチ	13:15~13:45 平泳ぎ&クロール中級 八田	13:00~13:30 ポティシェイフ	14:00~14:45 スイム 中島
13:30~14:30 フラダンス HIROKO	13:15~13:45 平泳ぎ&クロール初級 八田	13:30~14:15 ZUMBA 岡山	13:30~14:00 はじめてバタフライ 八田			13:30~14:30 整体ヨガ HIROKO	13:30~14:00 クロール&平泳ぎ中級 山城					
14:45~15:45 ヨガ 八田	14:00~14:45 アクアピクス 安原	14:30~15:15 ニューロン体操® マーサ	14:15~15:00 そとそと 八田	14:00~15:00 ヨガ 関谷/樺浦	14:00~14:30 背泳ぎ&バタフライ初級 森	14:45~15:30 中級STEP 濱崎	14:15~15:00 スイム 山城		14:00~15:00 マットピラティス 森	14:00~14:45 そとそと 八田	14:00~15:00 ヨガ 八田	
19:00~19:30 ZUMBA 伊澤		19:00~19:30 初級STEP 松本				19:00~19:20 ストレッチ			18:00~19:00 ヨガ 星本			
	19:30~20:00 クロール&平泳ぎ 八田		19:30~20:15 そとそと 八田	19:30~20:30 ヨガ 桂田	19:30~20:00 バタフライ&背泳ぎ 八田/森							
19:45~20:30 ヨガ 伊澤		19:45~20:30 わくわくエアロ 松本				19:45~20:30 体幹トレーニング 濱田						
				20:45~21:15 ポティシェイフ			20:00~21:00 パワーアップスイム 中島					

休館日です。