

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア
			パーソナルレッスン 10:00~10:30 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 緑川									
フローヨガ 10:00~11:00 [[60分間/山野下]] 換気	ストレッチ マット使用	ZUMBA 10:00~10:45 [[45分間/YUKA]] 換気	パーソナルレッスン 11:00~11:30 講座登録者/泳げない方もOK 緑川	腰痛改善ヨガ 10:00~10:45 [[45分間/山野下]] 換気	■ベビーコース■ 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	ストレッチ マット使用 ピラティス 10:00~11:00 [[60分間/RUMI]] 換気	のんびり800 11:30~12:30 中~上級者向け 今	ストレッチ マット使用 OXIGENO 10:00~10:45 [[45分間/SACHIE]] 換気	■ベビーコース■ 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	ストレッチ マット使用 OXIGENO 12:00~12:45 [[45分間/JUNICHI]] 換気	■ベビーコース■ 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	ZUMBA 10:00~10:45 [[45分間/YUKA]] 換気
ZUMBA 11:15~12:00 [[45分間/YUKA]] 換気	パーソナルレッスン 12:30~13:00 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 山口	MEGADANZ 11:00~11:45 [[45分間/HITOMI]]	■初心者スイミング■ 11:45~12:30 泳げない方・初心者向け 緑川	古典ヨガ 11:00~11:45 [[45分間/山野下]] 換気	ストレッチ マット使用	定員20名 プロップスピラティス 11:15~12:00 [[45分間/RUMI]] ストレッチ マット使用	しっかり1000 11:30~12:30 中~上級者向け 今	定員15名 UBOUND 11:00~11:30 [[30分間/SACHIE]] 換気	パーソナルレッスン 11:30~12:00 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 清水	ストレッチ マット使用 OXIGENO 12:00~12:45 [[45分間/JUNICHI]] 換気	■キッズコース■ 11:00~12:00 25M 最大5レーン使用	ボクササイズ 11:00~11:45 [[45分間/YUKA]]
いきいき健康運動 12:20~13:05 [[45分間/清水]]	■初心者スイミング■ 13:15~14:00 泳げない方・初心者向け 山口			いきいき健康運動 12:15~13:00 [[45分間/緑川]]			■初心者スイミング■ 13:15~14:00 泳げない方・初心者向け 山口	■美美とYOGA■ 11:45~12:45 [[60分間/山野下]] ストレッチ マット使用	■頑張ろう！ウォーキング■ 12:30~13:00 講座登録者/泳げない方もOK 清水	定員18名 RADICAL POWER 13:00~13:45 [[45分間/JUNICHI]]	■初心者スイミング■ 12:15~13:00 泳げない方・初心者向け 山口	
	はじめよう！ バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初~中級者向け 大江		種目別水泳教室 13:15~14:15 今 第1週→クロと背 初級~中級者向け 第2週→バタと平 中~上級者向け 第3週→クロと背 初級~中級者向け 第4週→バタと平 中~上級者向け		種目別水泳教室 13:15~14:15 今 第1週→バタフライ 中~上級者向け 第2週→背泳ぎ 初級~中級者向け 第3週→平泳ぎ 中~上級者向け 第4週→クロール 初級~中級者向け		はじめよう！ バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初~中級者向け 清水		キレイに 13:15~14:15 初級~中級者向け 緑川		大人水泳教室 12:15~13:15 中~上級者向け 今	
毎月29日、31日の水泳教室はお休みさせていただきます！！(30日は休館日)												
	■幼児コース■ 15:15~ 25M 1レーン使用		■幼児コース■ 15:15~ 25M 1レーン使用	チアダンス/KIDS 15:25~16:25 [[60分間]]	■幼児コース■ 14:30~ 15:15~ 25M 1レーン使用			■幼児コース■ 15:15~ 25M 1レーン使用	■幼児コース■ 15:15~ 25M 1レーン使用		■キッズコース■ 14:00~ 15:00~ 16:00~ 25M 最大5レーン使用	
	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 [[60分間]]	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	チアダンス/GIRL① 16:30~17:30 [[60分間]]	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 [[60分間]]	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	■キッズコース■ 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	ストレッチ マット使用 腰痛改善ヨガ 18:30~19:30 [[60分間/山野下]]	パーソナルレッスン 19:30~20:00 要予約/右下参照 1人1回30分/2,500円 今	
	■選手コース■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	ストレッチ マット使用 YOGA 18:30~19:30 [[60分間/山野下]] 換気	■選手コース■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	チアダンス/GIRL② 17:35~18:35 [[60分間]]	■選手コース■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用		■選手コース■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	■選手コース■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用	■選手コース■ 18:00~19:40 25M 5レーン使用			
	■初心者スイミング■ 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	定員18名 RADICAL POWER 19:45~20:30 [[45分間/神保]]	スイムに繋げる陸トレ 19:45~20:05 中~上級者向け 大江	MEGADANZ 19:15~19:45 [[30分間/HITOMI]]	大人水泳教室 19:45~20:45 中~上級者向け 緑川		■初心者スイミング■ 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	OXIGENO 19:15~20:00 [[45分間/JUNICHI]] 換気	種目別水泳&ターン教室 19:45~20:35 中~上級者向け 今	パーソナルレッスンについて		
	大人水泳教室 19:45~20:45 中~上級者向け 清水		大人水泳教室 20:10~21:10 中~上級者向け 大江	ZUMBA 20:00~20:45 [[45分間/HITOMI]]		スイム1000+ 19:45~20:45 中~上級者向け 清水	UBOUND 20:15~20:45 [[30分間/JUNICHI]]	飛び込み 20:40~21:00 中~上級者向け 今	1.開催日時、担当コーチはスケジュール表に記載された通りとなります。 2.事前申込が必要です。(希望日1週間前まで) 3.料金支払は受講日当日となります。 4.祝日、29日、31日の開催は御座いません。 その他詳細は、施設職員またはコーチまでお問い合わせ下さい！！			
★ ←このマークの講座は初心者の方でも安心して参加できます ★ ←このマークは講座内容/時間等変更がある箇所になります												