

月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT	
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
9:50~10:35 水中らくらく体操 横山	10:15~11:00 やさしいエアロ 今井		10:00~10:15 ボールストレッチ(太田)	10:00~10:45 ゆっくり水中 吉田	10:00~10:30 リズム体操 太田		9:40~10:05 リズム体操 横山			9:00~11:00 スイミング教室	
10:45~11:30 成人水泳教室 赤川		10:45~11:30 成人水泳教室 横山	10:30~11:15 ピラティス 今井		10:45~11:30 ヨガ MANAMI		10:20~10:50 スリムアップ 横山	10:45~11:30 成人水泳教室 赤川			10:10~10:55 ヨガ 定塚
13:00~13:45 水中ウォーキング 吉田	13:00~13:45 いきいき体操 曾根原		13:00~13:45 元気アップ体操 太田	13:15~14:00 水中ウォーキング 曾根原			13:00~13:45 モビバンウォーキング 赤川	13:00~13:45 水中ウォーキング 横山	13:00~13:45 フラエクササイズ 松田		13:00~13:45 いきいき体操 曾根原
		14:00~14:45 アクアビクス45 赤川			14:00~14:15 ストレッチ(太田)				14:00~14:30 アクアビクス30 柄崎		
					14:30~15:00 adidasYOGA 太田				14:15~14:45 リズム体操 赤川		
									15:00~15:30 やさしいエアロ 赤川		
大人フリー利用16:30まで		大人フリー利用16:30まで		大人フリー利用17:00まで		大人フリー利用16:30まで		大人フリー利用16:30まで		大人フリー利用13:30まで	
16:00~19:00 スイミング教室	17:00~18:00 キッズダンス (小学2年生~)	16:30~18:30 スイミング教室		17:00~18:00 キッズダンス (年中~小学1年生)		16:30~18:30 スイミング教室		16:00~19:00 スイミング教室		13:30~16:30 スイミング教室	14:30~15:30 キッズ体操 (年中~小学生)
19:45~20:30 成人水泳教室 柄崎		19:45~20:30 成人水泳教室 曾根原								17:45~18:30 成人水泳教室 曾根原	
									19:10~19:40 adidasYOGA 太田		
							19:30~20:15 パワーヨガ MANAMI	19:45~20:30 成人水泳教室 吉田			