

日	月	火	水	木	金	土								
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	時間				
入場は10:30～ となります														
フリーコース 11:30～14:00 ※子供自由遊泳 12:00～14:00 【14:15】閉館	休館日	10:30									10:30			
		11:00	11:00～11:45 ステップサーキット 裕美	11:00～11:45 いきいき 木村	11:10～11:55 上級 満帆	11:00～11:45 やさしいストレッチ 裕美	11:00～11:45 モビバンアクア 満帆	11:15～12:00 健康体操 平塚	11:00～11:45 初中級 狩野	11:00～11:45 バランスボール 裕美	11:00～11:45 いきいき 狩野	11:10～11:55 上級 満帆	11:00	
		12:00		12:00～12:45 アクアウォーキング 裕美	12:05～12:50 マットピラティス 裕美	12:10～12:55 初中級 平塚	12:00～12:45 上級 満帆	12:15～13:00 アクアダンス 裕美	12:30～13:15 ウェーブリングストレッチ 狩野	12:05～12:35 ヨガ 裕美	12:10～12:55 水中運動 狩野	12:00～12:45 初中級 平塚	12:00	
		13:00			フリーコース	13:00～13:15 水中バレーボール 平塚	フリーコース						フリーコース	13:00
		14:00		13:30～14:15 健康体操 平塚										14:00
		15:00												15:00
		16:00												16:00
		17:00												17:00
		18:00												18:00
		19:00		フリーコース 19:00～21:00	19:45～20:30 初中級 藤島	フリーコース 19:00～21:00	19:45～20:30 マスターズ 木村	フリーコース 19:00～21:00		フリーコース 19:00～21:00		木村 19:45～20:15 水中ウォーキング 20:15～20:45 初中級 水中バレーボール		19:00
		20:00												20:00
		21:00												21:00
【21:15】閉館														

※担当が変わる事がありますのでご了承下さい。担当が変わる場合は、事前に掲示させていただきます。