

# プール & スタジオ スケジュール

月		火		水		木		金		土	
プール 9:50~10:40 水中らくらく体操 (横山)	小スタジオ 10:00~11:30 いきいき体操 (江尻)	プール 11:00~12:00 成人水泳教室 (横山)	大スタジオ 10:30~11:30 ピラティス (今井)	プール 10:00~11:00 さわやか歩行 (吉田)	大スタジオ 10:15~10:30 おはよう体操 (太田)	プール 9:50~10:40 ゆっくり歩行 (吉田)	大スタジオ 10:00~10:30 スリムアップ (横山)	プール 11:00~12:00 成人水泳教室 (菅根原)	小スタジオ 10:00~11:30 いきいき体操 (江尻)	プール 11:00~12:00 成人水泳教室 (吉田)	大スタジオ 10:10~10:55 やさしいヨガ (定塚)
プール 11:00~12:00 成人水泳教室 (菅根原)	大スタジオ 10:15~11:15 初中級エアロ (今井)	プール 14:00~14:45 脂肪燃焼アクア (太田)	大スタジオ 12:45~13:45 元気アップ (太田)	プール 13:15~14:00 痛み解消歩行 (菅根原)	大スタジオ 10:45~11:45 ヨガ (MANAMI)	プール 10:50~11:45 ウェイクアップ アクア (柄崎)	大スタジオ 11:15~11:45 アロマ リラックス (横山)	プール 13:00~14:00 さわやか歩行 (横山)	大スタジオ 10:30~11:15 やさしいエアロ (今井)	プール 19:15~20:15 成人水泳教室 (渡辺)	小スタジオ(映像) 11:00~11:40 椅子ヨガ (IKUMI)
プール 13:00~14:00 さわやか歩行 (吉田)	小スタジオ 13:00~14:30 いきいき体操 (江尻)	プール 15:00~15:30 ソフトバタ足 (渡辺)	小スタジオ(映像) 16:00~16:40 椅子太極拳 (智矢)	プール 19:45~20:30 アクアピクス (石川)	大スタジオ 13:30~14:00 陸モビ (太田)	プール 13:15~13:45 プールサイド ヨガ (MANAMI)	大スタジオ 14:00~14:45 汗かきエアロ (太田)	プール 14:00~14:45 やさしいアクア (島田)	小スタジオ 13:00~14:30 いきいき体操 (江尻)	大スタジオ 13:00~14:30 いきいき体操 (江尻)	大スタジオ 13:00~14:30 いきいき体操 (江尻)
プール 20:00~21:00 成人水泳教室 (柄崎)	大スタジオ 14:00~14:45 かんたん ステップ (太田)	プール 20:00~21:00 成人水泳教室 (菅根原)	大スタジオ 19:45~20:30 脂肪燃焼エアロ (石川)	小スタジオ 14:30~15:00 ボール ストレッチ (江尻)	小スタジオ 14:30~15:00 ボール ストレッチ (江尻)	プール 13:45~14:15 モビバンアクア (渡辺)	小スタジオ 16:40~17:25 ビューティー ヨガ (MANAMI)	プール 20:00~21:00 成人水泳教室 (吉田)	大スタジオ 13:00~13:45 フラ エクササイズ (松田)	大スタジオ 20:00~20:50 お腹と骨盤 (海老)	大スタジオ 20:00~20:50 お腹と骨盤 (海老)
	大スタジオ 19:30~20:30 自力整体 (藤本)			大スタジオ 14:30~15:15 エンジョイ エアロ (川崎)	大スタジオ 14:30~15:15 エンジョイ エアロ (川崎)		大スタジオ 19:30~20:15 パワーヨガ (MANAMI)		小スタジオ(映像) 16:00~16:40 椅子太極拳 (智矢)		

※【月~金 16:30~19:00】 【土 9:00~11:00、13:30~16:30】の時間はジュニアスイミングのためプールはご利用いただけません

※ 成人水泳教室 は成人スクールメンバーの教室です。