

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 健康流水 (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 10:45~11:45 ヨガ (MANAMI)	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)	大スタジオ 10:30~11:15 やさしいエアロ (今井)	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 10:30~11:20 初級エアロ (高坂)	プール 14:00~14:45 脂肪燃焼アクア (木田)	大スタジオ 12:45~13:45 元気アップ (木田)	プール 13:15~14:00 痛み解消歩行 (菅根原)	大スタジオ 13:30~14:00 陸モビ (木田)	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)	小スタジオ 13:00~14:30 いきいき体操 (江尻)	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 健康流水 (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)	小スタジオ 14:30~15:00 ポール ストレッチ (江尻)	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 (赤川)	プール 14:00~14:45 やさしいアクア (木田)	大スタジオ 13:00~13:45 フラ エクササイズ (松田)		大スタジオ 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 14:30~15:15 かんたん ステップ (木田)	プール 20:00~21:00 成人水泳教室 (菅根原)	大スタジオ 19:30~20:15 脂肪燃焼エアロ (石川)		大スタジオ 14:30~15:15 エンジョイ エアロ (川崎)	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 14:00~14:45 パワーシェイプ (赤川)		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)				小スタジオ(映像) 17:00~17:40 椅子空手 (AYU)		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

※ 成人水泳教室 は成人スクールメンバーの教室です。