

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	プール	スタジオ	プール
9:30														
10:00	足腰 しっかり体操 9:45～10:45 角谷	アクアエクササイズ 10:00～10:45 小島	チェアーピクス& ちびボールEX 9:45～10:45 桐木	アクアエクササイズ 10:00～10:45 市川	気功練功十八法 9:45～10:45 佐藤(世)	プリペンション (予防アクア) 9:50～10:35 市川	健美操 4週目ゆる体操 9:45～10:45 菊池	らくらく スイミング (有料) 10:00～10:50 宮崎	予防・改善 運動 9:45～10:45 Hiroko	水中運動 9:50～10:35 川口		親子 9:45～10:15 10:15～10:45	ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可	
11:00	バランスボール 11:00～12:00 近 (定員20名)	親子 10:55～11:25 11:25～11:55	エアロサーキット 11:00～12:00 佐藤(久)	水中運動 10:50～11:35 岩佐	エアロピクス 初級 10:55～11:40 加藤	スイム トレーニング (有料) 10:45～11:45 盛	幼児 外部指導 11:00～11:45	コンディショニング ストレッチ 10:55～11:55 吉田	ヘルシーピクス& 癒しのストレッチ 11:00～12:00 桐木	平泳ぎ・バタフライ (初級・中級・上級) 10:40～11:30 川口・宮崎・小松	初中級 社交ダンス (有料) 10:15～11:45 石渡	平泳ぎ バタフライ (初級) 11:00～11:50 宮崎	ロング ディスタンス (有料) 10:55～11:55 近藤	ジュニア 選手コース 11:15～11:45
12:00	エアロピクス 中級 12:10～13:10 渋谷	W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:05～13:05 A・B・C 宮崎・門間・近藤	ヨガ (ストリーム) 12:15～13:15 佐藤(久)	上級スイム 11:45～12:45 A・B 岩佐・盛(門間)	ヨガ (ビューティ) 11:50～12:50 鍋田	W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:00～13:00 A・B 宮崎・岩佐	オリジナル エアロ 12:05～12:50 Mia	予防・改善運動 12:05～12:35 渡辺	ヨガ (心身調整) 12:15～13:15 Moe	上級スイム 11:35～12:35 A・B 小松・宮崎		クロール・背泳ぎ (初中級・中上級) 12:00～12:50 宮崎・高橋	アカアエクササイズ 12:10～12:40 1W休 2W小林 3W渡辺 4W市川 5Wお楽しみ	
13:00		平泳ぎ・バタフライ (初中級・中上級) 13:10～14:00 宮崎・盛	4種目基礎 12:50～13:50 (有料) 岩佐	初心水泳 12:50～13:35 盛	エアロピクス 中級 13:00～14:00 加藤	クロール・背泳ぎ (初中級・中上級) 13:05～13:55 岩佐・高木	バーベルファイト (定員19名) 13:00～13:30 宮崎	アクアシェイプ 12:45～13:30 市川		W15分+65歳から のゆっくり4泳法 12:40～13:40 A・B・C 小松・高木・宮崎		(ジュニア) 幼児A (PG) 13:00～13:45 市川		
14:00										小松スペシャル (有料) 13:45～14:30 小松		(ジュニア) 幼児B (PG) 14:10～14:55		
15:00		(ジュニア) 幼児(PG) 15:00～15:45								親子 14:30～15:00		(ジュニア) 学童(JA) 14:00～15:10 一般遊泳可		
16:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00～17:00 大宮	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	タップダンス 初級(有料) 18:00～18:45 鈴木	(ジュニア) 幼児(PG) 15:00～15:45	キッズストリート (有料) 小学生～ 16:05～17:05 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	大人のバレエ (有料) 14:00～15:00 大宮	バトントワリング (有料) 16:00～17:00 渡邊	ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:00～17:00 大宮	(ジュニア) 学童(JA) 16:00～17:10 学童(JB) 17:00～18:10 選手 18:00～19:15	キッズストリート (有料) 小・中学生 17:20～18:35 TAKUICHIRO	(ジュニア) 学童(JB) 15:00～16:10 一般遊泳不可		
17:00	ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	16:00～19:20 一般遊泳不可	タップダンス 中級(有料) 18:45～20:00 鈴木	(ジュニア) 幼児(PG) 15:00～15:45	キッズストリート (有料) 小・中学生 17:20～18:35 TAKUICHIRO	16:00～19:20 一般遊泳不可			ジュニア クラシックバレエ (有料) 17:00～18:30 大宮	16:00～19:20 一般遊泳不可		(ジュニア) 選手・育成 16:00～17:30 一般遊泳可		
18:00		上級スイム (A～Cクラス) 19:30～20:30 宮崎								親子 15:00～15:30	(ジュニア) 幼児(PG) 15:00～15:45	空手 (有料) 16:10～18:10 北島		
19:00													パラエティスイム 初中上級 18:00～19:00 佐藤	
20:00														
21:00														

**プログラムレベル**

- 初めての方向けのクラス
- 少し慣れた方向けのクラス
- なれた方向けのクラス
- カルチャー教室
- 有料レッスン

**《営業時間》**  
 月～金 9:30～21:00  
 土 9:30～20:00  
 日・祝日 10:00～17:00

**《プール休館日》**  
 毎月第1日曜日  
**《休館日》**  
 毎月15日

※変更となる場合がございますので、詳しくは3ヶ月毎の営業カレンダーと合わせてご覧ください。

**【遊泳不可時間】**  
 月～金 16:00～19:20  
 土 15:00～16:10  
 ※ジャグジーは上記時間帯もご使用頂けません。

**《有料レッスンについて》**  
 毎月第3月曜日に次月のレッスン予約受付をいたします。フロントにてお申込みください。尚、定員以上のお申込みの場合は抽選とさせていただきます。

【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】

- 担当者の変更等は、フロントまたは館内掲示板をご覧ください。
- 祝祭日は特別スケジュールとなりますので、ご了承下さい。
- 都合により、担当者が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。
- プールレッスンでは安全面を配慮し、参加をお断りする場合がございます。
- ☺ マークはスマイル会員様もご参加頂けるクラスです。
- スタジオレッスンの定員制レッスンは、レッスン開始15分前からの受付となります。先着順となりますのでご了承ください。