

月	火			水			木			金			土			日		
	メインプール	多目的フロア	トレーニング	メインプール	多目的フロア	トレーニング	メインプール	多目的フロア	トレーニング	メインプール	多目的フロア	トレーニング	メインプール	多目的フロア	トレーニング	メインプール	多目的フロア	トレーニング
10:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース		
10:30	10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			9:00~13:00 18:00~20:45			9:00~17:30		
11:00		11:10-11:30 タオル ストレッチ 太田																
11:30	11:40-12:10 水中キック ボクシング 太田	11:40-12:00 ボール エクササイズ 福永		11:10-12:00 ベビー	11:40-12:10 アクア ウォーキング 藤本		11:40-12:10 アクアピクス 脇田			11:40-12:10 アクアファイター 福永			11:20-12:10 ベビー			子供スクール	フリーコース	営業時間内ご自由に利用いただけます
12:00																		
12:30	12:20-13:00 初級 4泳法 野口			12:20-13:00 初級 クロール 背泳ぎ 天羽			12:20-13:00 水泳入門 吉田	12:20-13:00 入門 平泳ぎ バタフライ 藤本	12:20-13:00 初・中級 平泳ぎ バタフライ 竹林	12:20-13:00 初級 4泳法 朝田	12:20-13:00 中・上級 クロール 背泳ぎ 中島		11:20-12:10 ベビー					
13:00																		
13:30	13:10-13:40 水泳入門 福永	13:10-14:00 スイム1000 (たのしく500) 福永	13:15-13:35 スイム1500 2000 福永	13:10-13:40 水泳入門 藤本	13:15-13:35 たのしく500 スイム800 スイム1000 吉田	13:15-13:35 フィジカル トレーニング 天羽	13:30-14:00 スイム1000 吉田	13:30-14:10 スイム1500 吉田	13:30-14:20 スイム2000 吉田	13:10-13:40 水泳入門 登	13:10-13:30 スイム1000 登	13:10-13:30 コアバランス 朝田	11:20-12:10 ベビー	11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田	12:20-12:50 中・上級 4泳法 登			
14:00				13:45-14:25 マスターズ 吉田						13:45-14:25 マスターズ 福永								
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00	子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール					
16:30																		
17:00	16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			13:00~18:00 全コース 子供スクール					
18:00																		
19:00																		
19:30						19:10-19:40 美姿勢 エクササイズ 山根												
20:00						19:40-20:10 初級 エアロ 朝田												
20:30	20:30-21:10 初級 4泳法 朝田	20:30-21:10 中・上級 4泳法 辻		20:30-21:10 初級 4泳法 登	20:30-21:10 中・上級 4泳法 竹林	20:30-21:00 ゆるヨガ 山根	20:30-21:00 水泳入門 小松原	20:30-21:10 初級 4泳法 中島	20:30-21:10 中・上級 4泳法 竹林	20:30-21:30 スイム1000 吉田	20:30-21:30 マスターズ 吉田							
21:00																		
21:30	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース					
22:00																		
22:15																		
22:30	利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 22:15 退館 22:30			利用終了 20:45 退館 21:00					

●注意事項

- ※都合により、プログラム及びインストラクターが変更となる場合があります。
- ※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
- ※レッスン開始より5分以上遅れての参加はレッスンの妨げとなりますのでご遠慮ください。
- ※(申込制・予約制)レッスンはフロントにて事前申し込みが必要となります。

◆ご利用時間

火～金 AM10:00～PM22:15
土 AM 9:00～PM20:45
日 AM 9:00～PM17:30

※祝祭日は時間短縮営業となります

★毎週月曜日 定休日