

月	MON	火	TUE	水	WED	木	FRI	金	SAT	土	SAT	日	SUN
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
9:50～10:35 水中らくらく体操 横山	9:45～10:30 ピラティス 今井			10:00～10:45 ゆっくり水中ウォーキング 吉田	9:45～9:55 ボールストレッチ 10:00～10:30 リズム体操 太田		9:40～10:10 リズム体操 横山		10:00～11:00 いきいき体操 太田	9:00～11:00 スイミング教室 大人フリー利用11:00から		9:00～10:00 スイミング教室	
10:45～11:45 成人水泳教室 横山	10:40～11:25 やさしいエアロ 今井				10:45～11:30 ヨガ MANAMI	10:45～11:45 成人水泳教室 柄崎		10:45～11:45 成人水泳教室 赤川			10:10～10:55 YOGA 定塚		
											11:10～11:25 筋トレ体操		
13:00～13:45 水中歩行＆アクア 赤川	13:00～14:00 いきいき体操 曾根原			13:15～14:00 水中ウォーキング 曾根原	13:30～14:00 adidasYOGA 太田	13:00～13:45 モビバンウォーキング 上野		13:00～13:45 水中ウォーキング 横山	13:00～13:45 フラエクササイズ 松田		13:00～14:00 いきいき体操 曾根原		
					14:15～14:30 ストレッチ 14:30～15:00 中級ステップ 太田		14:15～14:45 リズム体操 赤川	14:00～14:30 アクアビクス30 柄崎	14:00～14:15 ボールストレッチ	13:30～15:30 スイミング教室 大人フリー利用13:30まで 大人フリー利用15:30から	14:30～15:30 キッズ体操 (年中～小学生)		
大人フリー利用16:30まで 17:00～19:00 スイミング教室	17:00～18:00 キッズダンス (小学2年生～)			大人フリー利用16:30まで 17:00～19:00 スイミング教室		大人フリー利用16:00まで 16:30～18:30 スイミング教室	16:30～17:00 ストレッチ 松田 17:30～18:30 キッズ体操 (小学生)	大人フリー利用16:00まで 16:00～19:00 スイミング教室		17:45～18:30 成人水泳教室 曾根原			
19:45～20:30 成人水泳教室 柄崎				19:45～20:30 成人水泳教室 曾根原			19:30～20:15 パワーヨガ MANAMI	19:45～20:30 成人水泳教室 吉田	19:10～19:40 adidasYOGA 太田				