

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
		休館日								
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				
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	大人フリー利用13:30まで	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17:00まで	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	16:30～18:30 スイミング教室	大人フリー利用16:30まで	大人フリー利用16:30まで	16:00～19:00 スイミング教室			
17:00～19:00 スイミング教室					16:30～18:30 スイミング教室 17:30～18:30 キッズ体操 (小学生)			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			