

 ...成人水泳教室は成人スクールメンバーの教室です  
 ...お子様対象のスクールです

 ...靴をご用意いただくプログラムです  
 ...椅子を使用するプログラムです

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