

		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
コース	25Mプール	可動床プール	25Mプール	可動床プール	25Mプール	可動床プール	25Mプール	可動床プール	25Mプール	可動床プール	25Mプール	可動床プール	コース	
	1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5 6 7		1 2 3 4 5 6 7			
8:00										9:00 営業開始			8:00	
9:00		9:20~9:50 やさしいアクア 田沼 栄一	9:00 スクール		9:20~9:50 アクアヌードル 田沼 栄一		9:20~9:50 はじめてアクア 三笠 智恵子	9:45~10:15 O P		9:30 スクール		9:00 ファミリー コース 専用	9:00	
10:00	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール	10:15	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール	10:00 スクール	10:15 スクール		10:00 ファミリー コース 専用	10:00	
11:00		11:45			11:45~12:15 アイチ 田沼 栄一		11:45 スクール		11:00 スクール	11:45 スクール		11:00 ファミリー コース 専用	11:00	
12:00	伊藤清美先生 名前変更	12:00~12:30 アクアピクス kiyomi 予約	プログラム変更	12:00~12:30 アクアピクス 細谷 香苗 予約	担当変更	12:25~12:55 やさしいアクア 田沼 栄一 予約	12:00 スクール	13:15~13:45 O P	12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi	12:30~13:00 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 予約		11:15~11:45 アクアピクス 担当交替わり	11:00	
13:00	13:15~13:45 O P	12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi 予約		12:40~13:10 アクアミット 1.2m 細谷 香苗 予約	担当変更	13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子		13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約	13:05~13:35 適替わりレッスン kiyomi	11:55~12:25 適替わりレッスン		11:55~12:25 適替わりレッスン	12:00	
14:00	14:00 スクール	13:20~13:50 アクアサーキット 田沼 栄一	14:00 スクール	13:20~13:50 パワーダンス 高橋 映古		14:00~14:30 エンジョイストレッチ 中村 徹平		14:00 スクール	13:45~14:15 ジョイフロート 2.0m kiyomi 予約			13:45 スクール	13:00	
15:00	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15	15:15		15:00~15:30 2・4週 アクアピクス 多賀 久江	15:00	
16:00												15:40~16:10 2・4週 ジョイフロート 2.0m 多賀 久江 予約	16:00	
17:00	17:00 スクール	18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。	17:00 スクール	18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。			18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。		18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。	19:00 スクールで 一部利用させて 頂きます。		17:00 スクールで 一部利用させて 頂きます。	17:00	
18:00													18:00	
19:00	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45	19:45			19:00	
20:00		20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 真尾 美和子	20:30 スクール	20:00~20:30 ハイドロトーン 多賀 久江 予約	19:45~20:15 O P	20:15~20:45 アクアピクス 1.2m 立石 正美		20:00~20:30 パワーダンス 1.2m 多賀 久江	20:00 スクール	20:40~21:10 1・3・5週目 ジョイフロート 2.0m 2・4週目 お腹引き締めアクア 1.2m 多賀 久江			20:00	
21:00		20:55~21:25 アクアサーキット 1.2m 真尾 美和子		20:40~21:10 ウォーキング& ジョギング (ミット) 多賀 久江	定員変更 12名⇒11名	20:55~21:25 アクアヌードル 立石 正美							21:00	
22:00													22:00	

1・3・5週目  
三笠 智恵子  
2・4週目  
豊田 美樹

1・3・5週目  
お腹引きしめアクア  
担当:三笠 智恵子  
2・4週目  
ウォーキング&ストレッチ  
担当:豊田 美樹

レッスン日注意  
第1・第3・第5日曜は  
レッスンございません

- エアロピクス系
- 筋力トレーニング系
- リラクゼーション・調整系
- 有料レッスン

予約 ご予約が必要なレッスンです。  
フロントにて予約ゴムをお受け取り下さい。

歩行専用コース ↓ 25mスイム専用コース ↻ 50mスイム専用コース OP ワンポイントレッスン

※ご利用コースは変更となる場合もございます。  
※アクアレックスの水深は基本的に 1.1m となります。1.1m以外の水深の場合のみ、記載しています。