

		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 スクール	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	10:45 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	10:40 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 1.2m 田沼 栄一		11:45~12:15 アイチ 1.2m 田沼 栄一		11:00 スクール	11:35 スクール	11:40~12:10 アクアミット 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	
12:00		12:00~12:30 アクアピクス kiyomi 予約			12:25~12:55 交替わりレッスン 田沼 栄一 予約		12:25~12:55 やさしいアクア kiyomi		12:00 スクール	12:20~12:50 アクアピクス 1.2m 黒澤 葉子 予約	12:50	11:55~12:25 交替わりレッスン	12:00	
13:00	13:15~13:45 O P	12:40~13:10 お腹引きしめアクア kiyomi 予約	13:00 スクール		13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子		13:05~13:35 ウォーキング&ジョギング 三笠 智恵子		13:15~13:45 O P	13:45		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	13:00	
14:00	14:00 スクール	13:20~13:50 交替わりレッスン 田沼 栄一	14:00 スクール		13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約		13:45~14:15 アクアピクス 三笠 智恵子 予約		14:00 スクール	14:00 スクール		1:3・5週目 アクアZUMBA® 2・4週目 パワーダンス	14:00	
15:00	15:15	14:00~14:30 エンジョイストレッチ 中村 徹平	15:15		14:00~14:30 エンジョイストレッチ 中村 徹平		15:15		15:15	15:15		1:3・5週目 アクアブーツキャンプ 2・4週目 アクアサーキット	15:00	
16:00		14:45			15:15		15:15		15:15	16:00		15:00~15:30 2・4週 アクアピクス 多賀 久江	15:00	
17:00	スクール	15:15	スクール		15:15	スクール	スクール	スクール	スクール	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	
18:00		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。		18:30 スクールで 一部利用させて 頂きます。	17:00			17:00	
19:00	19:45	19:45	19:45		19:45		19:45		19:45	19:00			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		20:20~20:50 アクアピクス 1.2m 立石 正美		20:15~20:45 パワーダンス 1.2m 多賀 久江	20:00			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		21:00~21:30 アクアヌードル 立石 正美		20:55~21:25 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				21:00	
22:00					19:45~20:15 O P								22:00	

 ...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
 O P ...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。
 ※アクアレッションの水深は基本的に 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。

- 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。

時間変更

レッスン日注意
 第1・第3・第5日曜日は
 レッスンございません

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

1・3・5週目
 アクアZUMBA®
 2・4週目
 パワーダンス

1・3・5週目
 やさしいアクア
 2・4週目
 アクアZUMBA®

1・3・5週目
 アクアブーツキャンプ
 2・4週目
 アクアサーキット

1・3・5週目
 三笠 智恵子
 2・4週目
 豊田 美樹