

	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 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール	25Mプール 1 2 3 4 5 6	多目的プール
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	22:30まで	21:45まで		
…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	…50mスイム専用コース	…50mスイム専用コース	…50mスイム専用コース	…50mスイム専用コース	…50mスイム専用コース	…50mスイム専用コース	…50mスイム専用コース	…時間・担当変更	…新導入レッスン	※ご利用コースは変更となる場合もございます。

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

9:30～10:00
ウォーキング&ストレッチ
中村寿子

10:00

スクール

12:00

肩・腰・膝ラク水中体操
菅野博美 (1. 1M)12:30～13:00
アクアピックス
菅野博美 (1. 2M)13:10～13:40
★ジョイフロート
菅野博美 (2. 0M)13:50～14:05
フチウォーク
神香 (1. 1M)14:15～14:45
アクアピックス
神香 (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
アクアピックス
小倉理沙 (1. 2M)20:40～21:10
アクアミット
小倉理沙 (1. 2M)

22:30まで

9:30～10:00
ウォーキング&ストレッチ
中村寿子

10:00

スクール

12:00

★アクアミット
吉田由美子 (1. 1M)★お腹引締めアクア
多賀久江 (1. 2M)11:35～12:05
アクアピックス
多賀久江 (1. 2M)12:15～12:45
★フィンハウピックス
多賀久江 (1. 2M)12:55～13:25
やさしいアクア
立石正美 (1. 1M)★ハイドロトーン (有料)
立石正美 (1. 1M)13:05～13:35
ウォーキング&ストレッチ
林晶子 (1. 1M)13:45～14:15
★ジョイフロート
村上勇 (2. 0M)13:25～13:55
★アクアサークット
まみ (1. 1M)14:05～14:35
アクアピックス
まみ (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
エンジョイアクア
菅野博美 (※)20:40～21:10
アクアピックス
菅野博美 (1. 2M)

22:30まで

9:30～9:45
アイチ
林晶子 (1. 1M)

10:00

スクール

12:00

10:55～11:25
パワーウォーキング
多賀久江 (1. 1M)11:35～12:05
アクアピックス
多賀久江 (1. 2M)12:15～12:45
★お腹引締めアクア
多賀久江 (1. 2M)12:05～12:35
ウォーキング&ストレッチ
林晶子 (1. 1M)13:45～14:15
★ジョイフロート
田沼栄一 (1. 1M)13:25～13:55
★アクアサークット
まみ (1. 1M)14:05～14:35
アクアピックス
まみ (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
1.35週ジョイフロート
2.4週お腹引締めアクア
塙雅代20:40～21:10
アクアピックス
塙雅代 (1. 2M)

22:30まで

9:30～9:45
アイチ
林晶子 (1. 1M)

10:00

スクール

12:00

10:55～11:25
パワーウォーキング
多賀久江 (1. 1M)11:35～12:05
アクアピックス
多賀久江 (1. 2M)12:15～12:45
★お腹引締めアクア
多賀久江 (1. 2M)12:05～12:35
ウォーキング&ストレッチ
林晶子 (1. 1M)13:45～14:15
★ジョイフロート
田沼栄一 (1. 1M)13:25～13:55
★アクアサークット
まみ (1. 1M)14:05～14:35
アクアピックス
まみ (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
★ハイドロトーン (有料)
平沼里江子 (1. 2M)20:40～21:10
アクアピックス
植村千穂 (1. 2M)

22:30まで

9:30～9:45
アイチ
林晶子 (1. 1M)

10:00

スクール

12:00

10:55～11:25
パワーウォーキング
多賀久江 (1. 1M)11:35～12:05
アクアピックス
多賀久江 (1. 2M)12:15～12:45
★お腹引締めアクア
多賀久江 (1. 2M)12:05～12:35
ウォーキング&ストレッチ
林晶子 (1. 1M)13:45～14:15
★ジョイフロート
田沼栄一 (1. 1M)13:25～13:55
★アクアサークット
まみ (1. 1M)14:05～14:35
アクアピックス
まみ (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
★ハイドロトーン (有料)
平沼栄一 (1. 2M)20:40～21:10
アクアピックス
植村千穂 (1. 2M)

22:30まで

9:30～9:45
アイチ
林晶子 (1. 1M)

10:00

スクール

12:00

10:55～11:25
パワーウォーキング
多賀久江 (1. 1M)11:35～12:05
アクアピックス
多賀久江 (1. 2M)12:15～12:45
★お腹引締めアクア
多賀久江 (1. 2M)12:05～12:35
ウォーキング&ストレッチ
林晶子 (1. 1M)13:45～14:15
★ジョイフロート
田沼栄一 (1. 1M)13:25～13:55
★アクアサークット
まみ (1. 1M)14:05～14:35
アクアピックス
まみ (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
★ハイドロトーン (有料)
平沼栄一 (1. 2M)20:40～21:10
アクアピックス
植村千穂 (1. 2M)

22:30まで

9:30～9:45
アイチ
林晶子 (1. 1M)

10:00

スクール

12:00

10:55～11:25
パワーウォーキング
多賀久江 (1. 1M)11:35～12:05
アクアピックス
多賀久江 (1. 2M)12:15～12:45
★お腹引締めアクア
多賀久江 (1. 2M)12:05～12:35
ウォーキング&ストレッチ
林晶子 (1. 1M)13:45～14:15
★ジョイフロート
田沼栄一 (1. 1M)13:25～13:55
★アクアサークット
まみ (1. 1M)14:05～14:35
アクアピックス
まみ (1. 1M)

15:00

16:00

スクール

18:25

19:25

20:00～20:30
★ハイドロトーン (有料)
平沼栄一 (1. 2M)20:40～21:10
アクアピックス
植村千穂 (1. 2M)