

	火		水		木		金		土		日	
	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
10:00	フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		フリーコース 10:00～18:00 ※各講座により制限あり	
11:00	10:45～11:15 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 山本						11:00～11:30 いきいき水中運動 中崎		11月～増設		11月～増設	
12:00	11:30～12:00 アクアフィンベル&ボール 山本			12:15～12:35 リズムステップ 西谷	12:00～12:30 初級クロール&背泳ぎ 大和		12:30～13:00 中級4泳法 中崎		子ども講座 10:40～11:30		子ども講座 10:40～11:30	
13:00	12:20～12:40 水泳入門 久賀			13:00～13:40 Easyダンス 谷口	13:00～13:30 初級平泳ぎ 西谷				子ども講座 12:00～12:50		子ども講座 12:00～12:50	子どもあそびコース フリーウォーキング
14:00	13:00～13:30 初級バタフライ 中崎						14:00～14:30 トータル エクササイズ 山本		13:30～13:45 簡単!プチレ 岡			
15:00	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング	子どもあそびコース	フリーウォーキング		Easyダンス 山本	子どもあそびコース	フリーウォーキング		
16:00												
17:00	子ども講座 16:00～19:20		子ども講座 14:50～18:20		子ども講座 16:00～19:20		子ども講座 14:50～18:20		子ども講座 16:00～16:50			
18:00												
19:00		19:00～19:30 体幹バランス トレーニング 山本	19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷			19:00～19:40 Easyダンス 谷口	19:20～19:50 中級平泳ぎ&バタフライ 山本			19:00～19:40 姿勢改善 ストレッチヨガ 中崎		
20:00	19:50～20:30 マスターズ 大和		20:00～20:30 フォームチェックレッスン 中崎			20:00～20:30 体幹バランス トレーニング 久賀						
21:00	最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 20:30 利用終了 21:00		最終受付 17:30 利用終了 18:00	
22:00												

※祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 ※都合によりプログラム及び担当インストラクターの変更・休講となる場合があります。
 ※プールの利用時間は2時間です。
 ※有料講座は受付にて事前申込が必要となります。
 プール利用時間
 火～土 10:00～21:00
 日 10:00～18:00
 休館日 月曜日
 ※休館日が祝日に当たる場合はその翌日が休館日となります。

□ 無料講座 □ 有料講座 (事前申込、講座チケットが必要)