

	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	<b>NEW</b> 10:30～11:00 アクアサーキット 山本		10:30～11:00 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 山本								増設	
12:00	11:20～11:40 水泳入門 山本				12:00～12:30 中級4泳法 大和		12:00～12:30 初級平泳ぎ&バタフライ 中崎		12:00～12:30 子ども講座 10:40～11:30		子ども講座 10:40～11:30	
13:00	12:00～12:30 初級クロール&背泳ぎ 中崎				<b>NEW!</b> 13:00～13:30 はじめてのかんたん 西谷				12:00～12:50 子ども講座		子ども講座 12:00～12:50	
14:00							14:00～14:30 トータル エクササイズ 山本		13:20～13:40 リズムステップ 西谷			
15:00		子どもあそびコース		子どもあそびコース		子どもあそびコース		子どもあそびコース		子どもあそびコース		子どもあそびコース
16:00		フリーウォーキング		フリーウォーキング		フリーウォーキング		フリーウォーキング		フリーウォーキング		フリーウォーキング
17:00												
18:00	子ども講座 16:00～19:20		子ども講座 16:00～18:20		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			
19:00		19:00～19:30 体幹バランス トレーニング 山本							<b>NEW!</b> 19:00～19:40 アシュタンガ ヨーガ 中崎			
20:00	19:50～20:30 マスターズ 大和		19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷				19:20～19:50 初級バタフライ 山本					
21:00			20:00～20:30 中級4泳法 中崎									
22:00	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	

※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）