

	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	11:00～11:30 アクアサーキット 山本		11:00～11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 岡				11:00～11:30 いきいき水中運動 中崎					
12:00	11:50～12:10 水泳入門 山本				12:00～12:30 中級4泳法 大和						子ども講座 12:00～12:50	
13:00	12:30～13:00 初級バタフライ 中崎			12:25～12:45 簡単！フットレ 岡		13:00～13:30 らくらくかんたん 西谷		12:30～13:00 初級クロール&背泳ぎ 中崎				子ども講座 12:00～12:50
14:00				13:00～13:40 Easyダンス 谷口					13:20～13:40 リズムステップ 西谷			
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	子どもあそびコース	子どもあそびコース	14:00～14:30 トータル エクササイズ 山本	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
16:00												
17:00	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		
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			19:10～19:50 Easyダンス 谷口		19:20～19:50 平バタに挑戦！ 山本		19:00～19:40 アシュタンガ・ ヨガ 中崎		
20:00	19:50～20:30 マスターズ 大和											
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												

□ 無料講座    ■ 有料講座（事前申込、講座チケットが必要）

※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。