

	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 岡											
13:00	<b>NEW!</b> 12:30～13:00 中級チャレンジ 中崎											
14:00		<b>NEW!</b> 13:20～14:00 バランスボディメイク インボディチャレンジ 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	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
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 16:00～18:20		子ども講座 16:00～16:50		子ども講座 12:00～12:50	
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									
20:00	19:50～20:30 マスターズ 大和											
21:00												
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	

□ 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