

月	火			水			木			金			土			日		
	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング	メインプール	アクアプール	トレーニング
10:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース		
10:30	10:00~16:00 19:30~22:30			10:00~16:00 19:30~22:30			10:00~16:00 19:30~22:30			10:00~16:00 19:30~22:30			9:00~13:00 19:00~21:30			9:00~17:30		
11:00	11:30-12:10 オススメ アクア ブートキャンプ 奥村			11:10-12:00 ベビー 11:40-12:10 アクア ウォーキング 谷脇			11:40-12:10 アクアフィンベル 今井			11:40-12:10 アクア ウォーキング 吉成			11:20-12:10 ベビー 11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田			11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田		
12:00	12:20-13:00			12:20-13:00			12:20-12:50 12:20-13:00			12:20-13:00			11:05-11:30 アクアボール 前里			11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田		
12:30	初級 4泳法 朝田	中・上級 4泳法 竹林	営業時間内 自由に利用 いただけます。	初級 クロール 背泳ぎ 貞野	中・上級 平泳ぎ バタフライ 中島	営業時間内 自由に利用 いただけます。	水泳入門 澤井	入門 平泳ぎ バタフライ 六車	初・中級 平泳ぎ バタフライ 東根	初級 クロール 背泳ぎ 朝田	中・上級 クロール 背泳ぎ 中島	腰痛体幹 トレーニング 東根	11:20-12:10 ベビー	11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田	11:35-12:15 中・上級 4泳法 東根	営業時間内 自由に利用 いただけます。	11:35-12:15 初級 クロール 背泳ぎ 吉田	11:35-12:15 中・上級 4泳法 東根
13:00	13:10-13:40	13:10-14:00		13:10-13:40	13:10-13:40		13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:00	13:30-14:10	13:30-14:10	13:30-14:00	13:30-14:00	13:10-13:30 コンディ ショニング 朝田	12:20-12:50		12:20-12:50	12:20-12:50
13:30	水泳入門 野口	スイム1000 たのしく500 天白	13:40-14:05 腰痛 予防 前里	水泳入門 六車	たのしく500 スイム800 スイム1000 六車	13:30-14:10 基本のヨガ 渋谷 オススメ	スイム 1000 六車	スイム 1500 六車	スイム 2000 六車	水泳入門 天白	スイム 1000 東根	13:40-14:00 すっきり ホール体操 前里	12:20-12:50	12:20-12:50	12:20-12:50	12:20-12:50	12:20-12:50	12:20-12:50
14:00	ウォーキング&流水フリー			ウォーキング&流水フリー			ウォーキング&流水フリー			ウォーキング&流水フリー			ウォーキング&流水フリー			ウォーキング&流水フリー		
14:30	子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール		
15:00	14:20-15:00			14:20-15:00			14:20-15:00			14:20-15:00			14:20-15:00			14:20-15:00		
15:30	初級 クロール 背泳ぎ 六車	スイム 1000 1500 六車	19:30-20:00 パラエティ アクア 朝田	初級 クロール 背泳ぎ 澤井	中・上級 4泳法 東根	19:40-20:20 アクア ブート キャンプ 奥村	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	19:40-20:10 プールノ エクササイズ 野口	19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15	19:45-20:15
16:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース		
16:30	20:30-21:10			20:30-21:10			20:30-21:10			20:30-21:10			20:30-21:10			20:30-21:10		
17:00	初級 4泳法 六車	中・上級 4泳法 中島	20:30-21:00 ホットヨガ 元木 オススメ	水泳入門 澤井	初級 クロール 背泳ぎ 野口	20:30-21:00	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	20:20-20:50 健康ヨーガ 細井	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00
17:30	21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50		
18:00	たのしく500 スイム1000 六車	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50
18:30	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース		
19:00	20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30		
19:30	初級 4泳法 六車	中・上級 4泳法 中島	20:30-21:00	水泳入門 澤井	初級 クロール 背泳ぎ 野口	20:30-21:00	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00
20:00	21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50			21:20-21:50		
20:30	たのしく500 スイム1000 六車	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50	21:20-21:50
21:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース		
21:30	20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30			20:30-21:30		
22:00	初級 4泳法 六車	中・上級 4泳法 中島	20:30-21:00	水泳入門 澤井	初級 クロール 背泳ぎ 野口	20:30-21:00	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	水泳入門 天白	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 六車	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00	20:30-21:00
22:30	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース		
23:00	退館22:45			退館22:45			退館22:45			退館22:45			退館21:45			退館17:45		

- 注意事項
- ※ 都合により、プログラム及びインストラクターが変更となる場合があります。
 - ※ 祝・祭日のレッスンプログラムはお休みとなります。
 - ※ レッスン開始より5分以上遅れての参加はレッスンの妨げとなりますのでご遠慮下さい。
 - ※ (申込制・予約制)レッスンはフロントにて事前申し込みが必要となります。

- ◆ご利用時間
- 火～金 AM10:00～PM22:30
 - 土 AM 9:00～PM21:30
 - 日 AM 9:00～PM17:30

★毎週月曜日 定休日