

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 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			10:00~16:00 19:30~22:15			9:00~13:00 19:00~20:45			9:00~17:30		
11:00																		
11:30	11:30-12:10 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 前里		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 朝田	11:40-12:05 腰痛予防 (申込制) 谷脇		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	11:05-11:30 バラエティ アクア 前里	子供スクール	フリーコース	営業時間内 ご利用いただけます。
12:00	12:20-13:00			12:20-13:00			12:20-12:50 水泳入門 谷脇	12:20-13:00	12:20-13:00	12:20-12:50 腰痛体幹 トレーニング 東根		12:20-12:50	12:20-12:50					
12:30	初級 4泳法 朝田	中・上級 4泳法 竹林		初級 クロール 背泳ぎ 小松原	中・上級 平泳ぎ バタフライ 板東		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		12:20-12:50	12:20-12:50					
13:00	13:10-13:40	13:10-14:00		13:10-13:40			13:30-14:00	13:30-14:10	13:30-14:20	13:10-13:40	13:10-13:30 コンディ ショニング 朝田		12:20-12:50					
13:30	水泳 入門 野口	スイム1000 (たのしく500) 野口	スイム 1500 2000 野口	水泳 入門 六車	たのしく500 スイム800 スイム1000 六車		スイム 1000 六車	スイム 1500 六車	スイム 2000 六車	水泳 入門 谷脇	スイム 1000 東根		12:20-12:50					
14:00			13:40-14:05 腰痛 予防 前里	13:45-14:25 マスターズ 六車			13:40-14:00 すっきり ボール体操 前里			13:45-14:25 マスターズ 東根								
14:30																		
15:00																		
15:30																		
16:00	子供スクール			子供スクール			子供スクール			子供スクール			13:00~19:00 全コース 子供スクール					
16:30	16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール			16:00~19:30 全コース 子供スクール								
17:00																		
17:30																		
18:00																		
18:30																		
19:00																		
19:30																		
19:30																		
19:30																		
20:00																		
20:00																		
20:30	20:30-21:10 初級 4泳法 六車	中・上級 4泳法 中島		20:30-21:10 初級 クロール 背泳ぎ 野口	中・上級 4泳法 東根		20:30-21:00 ホットヨガ 元木			20:30-21:10 水泳入門 板東	初級 4泳法 中島	中・上級 4泳法 小松原	20:30-21:00 健康ヨーガ 細井	19:45-20:15 初・中級 4泳法 六車	スイム 1000 六車			
21:00																		
21:30																		
22:00	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					
22:15																		
22:30	退館22:30			退館22:30			退館22:30			退館22:30			退館21:00					

●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～PM22:15
土 AM 9:00～PM20:45
日 AM 9:00～PM17:30

※祝祭日は時間短縮営業となります

★毎週月曜日 定休日