

教室スケジュール表		初心者向		初級者向		中級者向		上級者向		プール使用		
	月		火		水		木		金		土	
時間	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	プール
10:00												
10:30		保育園教室		スイミングスクール		流水 10:10~10:55		保育園教室		保育園教室		
11:00	ダンスエアロ 10:30~11:30		フィットネスフラ 10:30~11:15		フィットネスディスコ 10:30~11:30		スーパーエアロ 10:15~11:15		中級エアロ 10:15~11:15		中級ステップ ¹⁸ 10:15~11:00	スイミング スクール
11:30			初級太極拳 11:25~11:40	大人教室 11:00~12:00 初級 中級 上級		大人教室 11:00~12:00 初級 中級 上級		大人教室 11:00~12:00 初級 中級 上級	バランスボール 11:20~12:05 ¹⁸	大人教室 11:00~12:00 初級 中級 上級	初級エアロ 11:15~12:00	
12:00	燃やそう脂肪 11:45~12:30		太極拳 11:45~12:45		初心者ステップ 11:45~12:30 ¹⁸		ポールヨガ ¹⁹ 11:30~12:15				らくらく・安心・EX 12:05~12:35	
12:30									フィットネスフラ 12:15~13:00	アクアビクス 12:20~13:05		
13:00	ヨガ ¹⁸ 12:45~13:30	アクアビクス 13:00~13:45			からだ喜ぶ☆ ゆるリラEX 12:45~13:30	ウォーキング 13:00~13:30		初中級エアロ 12:30~13:15				
13:30			かんたん安心EX 13:00~13:45						筋膜リリース& ストレッチ 13:30~14:45			
14:00								セルフケア 13:25~14:25				
14:30												
15:00												
15:30		スイミングスクール		スイミングスクール		スイミングスクール		スイミングスクール		スイミングスクール		スイミングスクール
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00	脂肪燃焼 エクササイズ 19:00~20:00		初級ステップ ¹⁵ 19:00~19:45		初心者エアロ 19:00~19:45		バランスボール 18:30~19:15 ¹⁸		脱☆ぽっこりお腹 19:00~19:45			
19:30		流水 19:30~20:15		大人教室 19:30~20:30 初級 中級 上級		初心者ピラティス 20:00~20:30		初級エアロ 19:20~20:05	大人教室 19:30~20:30 中級 上級	ゆるゆるタイム 20:00~20:30	大人教室 19:30~20:30 初級	
20:00			リラックスヨガ 20:00~20:45									
20:30	ポールヨガ ¹⁸ 20:15~21:15							スーパーエアロ 20:15~21:00				
21:00												
21:30												

* スイミングスクールの時間帯、コース制限が有りますのでプールサイドの表示に従ってご利用ください。

ご注意 スタジオ・教室プールレッスンの参加は、安全確保のため開始後5分以降の入場を制限させていただきます。
安全なスペースを確保するため、ステップ・ヨガ・バランスボール（18人）、ポール（19人）、とさせていただきます。