

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:15～11:00 ルーシーダットン 大島	10:15～11:00 ラテンエアロ 村川	10:15～11:00 ピラティス 森田	休 館 日	10:15～11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15～11:00 ヨ ガ 真鍋	
11	11:30～12:15 ダンスエアロ 愛梨	11:30～12:15 太極拳 宗岡	11:30～12:15 脂肪燃烧エアロ 森田		11:25～12:10 月替り ヨガ&ピラティス Sara	11:20～12:05 脂肪燃烧エアロ 大塚	11:15～12:00 かんたんエアロ 大島
12						12:20～12:50 バレトン 大塚	
13	12:45～13:30 フィットネスタイチー 菊田	12:45～13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45～13:30 グループファイト 中村		12:35～13:20 ベリーダンス MEI	13:15～14:00 グループファイト Sara	12:30～13:15 ルーシーダットン 大島
14	14:00～14:45 ヨ ガ 渡辺	14:00～14:45 初級エアロ 大塚	14:00～14:50 グループセンタージー 小野塚		13:50～14:35 フラダンス マカナラニAKKO		
15					15:00～15:45 バレエ 後藤		
16 17 18							
19	19:30～20:15 初級エアロ 羽田野	19:15～20:00 はじめてSTEP 大島	19:20～19:50 ストレッチポール30 Sara		19:15～20:00 リセットエクササイズ 村川	19:15～20:00 週替わり バラエティ	
20	20:30～21:15 グループファイト 中村	20:30～21:15 ルーシーダットン 大島	20:10～20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:30～21:15 かんたんエアロ 大島	20:30～21:15 ヨ ガ 仲村	
21							



全てのレッスンにて整理券が必要です。

整理券配布方法、定員につきましては、2階インフォメーションボードをご確認ください。

(0586)71-1616

時間	月	火	水	木	金	土	日		
10	10:15～11:00 月替り 4月 バタフライ 5月 背泳ぎ 6月 平泳ぎ 内堀	10:15～11:00 ゆっくり泳ごう 小野塚	10:15～10:30 アクアウォーキング 10:30～11:00 初めてプール 内堀	休 館 日	10:15～11:00 ゆっくり泳ごう 近藤	10:15～11:00 クロール初級 中嶋			
	11		11:15～12:00 月替り 4月 クロール 5月 平泳ぎ 6月 背泳ぎ 薄井		11:15～12:00 アクアコア &ダンス 浅井			11:15～12:00 アクアビクス 根尾	
12									
		13						13:15～14:00 アクアビクス 大橋	クローズ 13:00 ～18:00
	14				13:45～14:30 ソフトアクア 加藤				
15									
		16 5 18	クローズ 15:30～19:00			クローズ 15:30～19:00		18:45まで ご利用 いただけます	
	19								19:30～20:15 たっぷり泳ごう 小野塚
20					20:30～21:15 月替わり 5月 背泳ぎ 内堀	20:45～21:15 たっぷり泳ごう 長瀬			20:45～21:15 クロール初級 長瀬
		21							
	〈月～水・金・土〉 21:45までご利用いただけます								

レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。

アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください