

時間	月曜日			火曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	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	
	アクアクラブ	スクール		アクアクラブ	スクール		アクアクラブ	スクール		アクアクラブ	スクール		アクアクラブ	スクール		アクアクラブ	スクール		
9:00																			
9:30																			
10:00			モーニングストレッチ 9:50~10:10 鈴木			モーニングストレッチ 9:50~10:10 佐藤(真)			とにかく 浮きたい 10:00~石井			バランスボール30 9:50~10:20 鈴木			モーニングストレッチ 9:50~10:10 鈴木			モーニングストレッチ 9:40~10:00 鈴木	
10:30	マッスルアクア 10:15~10:45 佐藤(真)		ボディ ジャム 10:15~11:15 矢吹	エンジョイ クロール 10:00~石井		ソフトウオーク & ジョグ45 10:15~11:00 佐藤(真)			マッスルアクア 10:30~11:00 工藤			脂肪バイバイ 10:00~10:30 鈴木(影)	スクール		成人 (初級) 10:15~11:15 若井	アック ウォーク 10:15~鈴木		ジュニア スイミング	グループ ステップ45 10:15~11:00 佐藤(康)
11:00	エンジョイ 平泳ぎ 11:00~石井	成人 (上級) 11:00~12:00 若井				脂肪バイバイ 10:45~11:15 鈴木			アック ジョギング 11:00~鈴木			パイラパイラ 10:30~11:15 酒井			ラテン45 10:30~11:15 酒井			マンスリー レッスン	ズンバ 11:15~11:45 酒井
11:30	アックコンバット 11:30~12:00 小滝		ボディ ヒーリング 11:30~12:30 鈴木	アック ウォーク 11:30~鈴木		やさしいボール30 11:15~11:45 我妻			エンジョイ 背泳ぎ 11:45~石井			アックダンス 11:15~11:45 仙波			オリジナル エアロ 11:30~12:30 成田			アック ボディメイキング 11:15~12:00 KUMIKO	
12:00						初めて ダンス 12:00~13:00 SAE			アック ジョギング 11:00~鈴木			グループワッツ 12:00~12:30 仙波			ボディ パンプ ショート 11:30~12:00 我妻				
12:30	400M スイム 12:15~若井		ボディ コンバット45 12:45~13:30 小滝	フィン パタフライ 12:15~若井		初めて ダンス 12:00~13:00 SAE			エンジョイ 背泳ぎ 11:45~石井			ボディ アタック ショート 12:15~12:45 酒井			ボディ アタック 12:45~13:30 酒井			アック アタック 12:45~13:15 酒井	
13:00	エンジョイ クロール 12:45~石井					初めて フラダンス 13:15~14:15 佐藤(典)			ゆったり スイム 13:15~鈴木			ボディ コンバット 13:00~14:00 矢吹			ボディ アタック45 12:45~13:30 酒井			アック アタック 12:45~13:15 酒井	
13:30	脂肪バイバイ 13:30~14:00 石井		ボディ パンプ ショート 13:45~14:15 小滝	メニュー マスターズ 13:30~		初めて フラダンス 13:15~14:15 佐藤(典)			らくらく スタート 13:45~若井			アックダンス 14:00~14:30 酒井			マット ピラティス 13:45~14:45 鈴木(美)			アック ストレッチ 13:45~鈴木	
14:00						ルーシー ダットン 14:30~15:30 沙羅			ジュニア			オリジナル エアロ 14:15~15:15 矢吹			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
14:30	エンジョイ スイム 14:30~小滝		ボディ パンプ ショート 15:30~16:00 鈴木(影)	メニュー マスターズ 13:30~		ルーシー ダットン 14:30~15:30 沙羅			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
15:00						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
15:30	とんでけ 腰痛 15:30~鈴木		ボディ パンプ ショート 15:30~16:00 鈴木(影)	メニュー マスターズ 13:30~		ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
16:00						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
16:30						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
17:00						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
17:30						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
18:00						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
18:30						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
19:00						ボディ パンプ ショート 15:45~16:15 工藤			ジュニア			ボディ コンバット ショート 15:00~15:30 鈴木			ボディ コンバット45 14:45~15:30 鈴木			アック コンバット 14:30~15:00 小滝	
19:30	脂肪バイバイ 19:00~19:30 川前		グループ ステップ45 19:15~20:00 佐藤(康)・佐久間	ゆったり スイム 19:00~我妻		ボディ コンバット 19:00~20:00 矢吹			成人 (初級) 19:30~20:30 小野			マッスルアクア 19:15~19:45 佐久間			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
20:00	フィン パタフライ 19:30~若井	成人 (初級) 19:30~20:30 川俣				ボディ コンバット 19:00~20:00 矢吹			成人 (初級) 19:30~20:30 小野			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
20:30						ボディ パンプ45 20:15~21:00 我妻			成人 (中級) 20:00~21:00 川俣			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
21:00	マッスルアクア 20:30~21:00 佐久間		ボディ ヒーリング 20:15~21:15 我妻	エンジョイ 平泳ぎ 20:15~川前		ボディ パンプ45 20:15~21:00 我妻			成人 (中級) 20:00~21:00 川俣			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
21:30	アック ジョギング 21:15~川前	メニュー マスターズ 21:00~				ボディ パンプ45 20:15~21:00 我妻			成人 (上級) 20:45~21:45 小野			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
22:00						ボディ パンプ45 20:15~21:00 我妻			成人 (上級) 20:45~21:45 小野			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
22:30						ボディ パンプ45 20:15~21:00 我妻			成人 (上級) 20:45~21:45 小野			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	
23:00						ボディ パンプ45 20:15~21:00 我妻			成人 (上級) 20:45~21:45 小野			アックダンス 19:45~20:15 酒井			ボディ パンプ ショート 19:15~19:45 我妻			ボディ パンプ45 19:15~20:00 小滝	

プール「フリースイム」は常時2コース以上利用出来ます

20:00閉館(日・祝日)
 夏季休館日のお知らせ
 8月11日(水)・12日(木)・13日(金)
 *11日(水)は通常休館日となります

22:00閉館

アクアクラブ「メニューマスターズ」に参加する為には、(社)日本マスターズ水泳協会の登録が必要となります

*都合により担当者&レッスンの変更及び休講がある場合がございます。館内
 掲示板または、ホームページにてご確認ください。
 *マンスリーレッスンは月替わりプログラム「今月のレッスン」として前月末までに
 発表掲示します。

レッスン開始時刻までにお集まり下さい。開始時刻5分を過ぎてからの参加はご遠慮下さい。

23:00閉館 (チェックアウト15分前までの利用とさせていただきます)