

2025年5月12日～

	月		火		水		木		金		土		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	プール	スタジオ		
	フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。															
9:00	…フリースイミング		…FC無料プログラム				…スクーリングプログラム				マスターズ	子供本科 H5		子供本科 H2	体育スクール TH2	
30																
10:00			9:40～10:00 Wakeupエクササイズ						9:40～10:00 Wakeupエクササイズ		水中歩行	子供本科 H6	10:00～10:45 ベリーダンス satomi	子供本科 H1	体育スクール TH1	
30	水中歩行 アクアパレー		10:30～11:20 らくらくエアロ 西下		10:10～10:55 ストレッチヨガ 淡川		水中歩行 アクアパレー	10:05～10:50 ジョグエアロ 西下	水中歩行 アクアパレー	10:30～11:20 ベーシックエアロ 振角					10:45～11:30 らくらくエアロ 加藤	
11:00	ベビーコース				11:05～11:55 爽快エアロ 谷口		レディース (初心～上級)		11:00～12:00 バレトン AYA KA	ベビーコース	11:00～11:50 マーシャルファイト KAZU	レディース成人 (初心～上級)	11:00～12:00 ヨガ 船山紀美花	成人		
30			11:30～12:30 健美操 清水							11:30～12:30 ルーシーダットン 振角						
12:00	レディース (初心～上級)				12:10～12:55 アクアZUMBA 西部		12:10～12:55 フィットネスフラ 淡川		12:10～12:55 アクアピクス 西下	12:15～13:15 ヨガ 高野	レディース (初心～上級)	12:10～12:55 アクアピクス 中尾	12:00～13:00 ヨガ AYA	12:10～12:55 アクアピクス 神田	ベビーコース	
30															12:10～13:10 太極拳 松井	
13:00			PL		レディース (初心・初級)				12:40～13:40 オリジナルダンス AYA KA		PL	レディース (初心・初級)				
30															13:20～14:00 アクアピクス 柴崎	
14:00	シニアコース 体操		シニアコース 体操		シニアコース 体操		初心者 PL	13:45～14:35 KaQiLa kimiko	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操	シニアコース 体操		H1B		
30			A1体操		A2体操				A4体操		A5体操			キッズダンス DA6	催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。	
15:00	A1	シニアコース	放課後SS 更衣		A2	シニアコース	放課後SS 更衣		A3		A4	シニアコース	放課後SS 更衣			子供本科 B6
30																子供本科 C6
16:00	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		キッズダンス DB3		子供本科 B4		子供本科 B5		体育スクール TB5	子供本科 C6	キッズダンス DB6	
30			放課後SS 更衣		放課後SS 更衣				放課後SS 更衣		放課後SS 更衣		体育スクール TC5	子供本科 D6	体育スクール TC6	
17:00	子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		ジュニアダンス DD3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		スイミングレッスンについて スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。 (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)フロントまでご相談、お申込み下さい。	
30					ジュニアダンス DD2								体操教室 TD5	子供本科 E6		ジュニアダンス DF6
18:00	子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3				子供本科 D4		子供本科 D5					ジュニアダンス DE6
30																
19:00			19:10～20:00 オリジナルエアロ 生方		19:10～20:00 マーシャルファイト KAZU		19:10～19:55 ベリーダンス Satomi				19:20～20:00 ベーシックエアロ 振角		19:20～20:10 マーシャルファイト KAZU			
30																
20:00	成人		20:10～21:00 コンディショニング&ストレッチ 生方		20:10～21:10 ルーシーダットン 振角		成人		20:10～21:10 サルセーション 西部		20:10～20:55 シェイプ&ケア 振角		20:20～21:20 ピラティス KAZU	成人		
30																
21:00	アクアパレー						アクアパレー				トライアスロンチーム「Virutoso」メンバーのみ参加可能です。		フライデー			
30																
	月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30															