

TIME	金曜日					TIME	土曜日					TIME	日曜日				
	ASTAスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レスンプール	アクアプール		ASTAスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レスンプール	アクアプール		ASTAスタジオ	Bスタジオ	ライドスタジオ	レスンプール	アクアプール
<<10:00>>	姿勢W-UP・C-DOWN 10:00~10:20 鷺見					<<10:00>>	ほぐれっち 10:00~10:30 西村					<<10:00>>					
	エアロ入門20 10:30~10:50 鷺見				アクアウォーキング 10:20~10:40 山田め							<<10:00>>	姿勢W-UP・C-DOWN 10:30~10:50 岡本				
<<11:00>>	ストリートダンス 11:00~11:45 松本	ボールエクササイズ 11:00~11:30 鷺見		ベビースイミング 11:00~12:00	平泳ぎ&バタフライ初級 11:10~11:40 永澤	<<11:00>>	エアロ初級 10:40~11:10 西村					<<11:00>>	エアロ初級 11:00~11:30 岡本				
<<12:00>>	ヨガ 12:00~12:45 松本					<<12:00>>	バランスボール 11:25~11:55 西村					<<12:00>>	姿勢プラス45 11:45~12:30 梶谷				
<<13:00>>	バランスボール 13:00~13:30 西村		☆時間変更☆ ライド20 13:10~13:30 鷺見	いろいろなウォーキング 13:00~13:30 山田め		<<13:00>>						<<13:00>>	☆担当変更☆ タフエアロボード 12:45~13:15 藤谷				
<<14:00>>	要 13:45~14:00 鷺見	エアロ初級 14:15~14:45 鷺見		クロール初級 13:40~14:10 高橋		<<14:00>>	ベーシックヨガ 13:15~14:15 松崎					<<14:00>>	ZUMBA 13:30~14:00 風早				
<<15:00>>	エアロ中級45 14:15~15:00 河内			サークル専用レーン	アクアピクス 14:30~15:00 山田め	<<15:00>>	adidas boxing45 14:30~15:15 梶谷			ジュニアスイミング 9:00~19:15		<<15:00>>	エアロボード 上級45 14:15~15:00 鈴木			クロール初級 14:30~15:00 岩本	アクアピクス 14:15~14:45 風早
<<16:00>>	ヨガ 15:15~16:00 河内					<<16:00>>	☆時間変更☆ タフエアロボード 15:30~16:00 梶谷					<<16:00>>	エアロ上級45 15:15~16:00 鈴木			☆担当変更☆ かんたんマスターズ 15:10~15:40 藤谷	
<<17:00>>					ジュニアスイミング 15:30~20:15	<<17:00>>						<<17:00>>	adidas boxing30 17:00~17:30 岡本				
<<18:00>>		社交ダンス【有料】				<<18:00>>	ストリートダンス 18:00~19:00 YAS					<<18:00>>	マッスルビート 17:45~18:15 藤谷				
<<19:00>>			NIGHT CYCLE 18:50~19:10 岡本			<<19:00>>	☆プログラム変更☆ エアロボード 上級45 19:10~19:55 寺岡					<<19:00>>					
<<20:00>>	エアロボード 中級45 19:25~20:10 西村				19:15~20:40	<<20:00>>	トレーニングタイム 20:05~20:35 梶谷					<<20:00>>					
	adidas boxing30 20:25~20:55 岡本			新規有限定スイム 20:00~20:20 永澤	コースのみ利用可	<<20:00>>						<<20:00>>					
<<21:00>>	バランスボール 21:05~21:25 岡本			マスターズ 20:45~21:15 永澤	アクアウォーキング 20:30~20:50 岩本	<<21:00>>	エアロ初級 20:45~21:15 梶谷					<<21:00>>					
												<<21:00>>					ライトダウン

● 短縮営業及び祝日 タイムスケジュール ●

レスンプール	クロール初級 13:00~13:30	お楽しみ 15:30~16:00	ASTAスタジオ	館内掲示、又はブログにてお知らせいたします。
--------	-----------------------	---------------------	----------	------------------------

短縮営業のフリー遊泳は日曜日と同時時間帯になります。

☆ [] はフリー遊泳となります。

☆ 都合により「プログラム」「時間」「担当者」などを変更させていただく場合があります。また、ジュニア短期水泳教室期間中の変更は、館内掲示にてお知らせいたします。

☆ 指導技術向上の為、アニメーターが施設を利用して頂くことがあります。

☆ アクアプールにてアクアピクスを実施する際、参加人数によりコース制限をさせて頂く場合がございます。予めご了承下さい。