

	月			火	水			木			金			土			日
	プール	スタジオ	ジム		プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	
9:00～10:00		朝ヨガ しおや		休館日			ストレッチ 筋トレ基礎 しおや		ZUMBA 川口			骨盤 エクササイズ 笠原		初級・中級 エアロ 笠原			
10:00～11:00					成人 スイミング スクール 【中・上級】 水野	ピラティス 田辺 (10月～)						ビューティーウ エーブ 川口		アクアビクス 茂内			
11:00～12:00	アクア ウォーキング しおや				マスターズ 中級 水野/手嶋	フィットネス フラ 水野			アクア ZUMBA 川口			成人 スイミング スクール 【初心者】 水野		筋トレ基礎 手嶋			
12:00～13:00	休憩				休憩				休憩			休憩		休憩		休憩	
13:00～14:00			筋トレ基礎 手嶋						ストレッチ リズム体操 田辺 (10月～)								
14:00～15:00					腰 ひざ痛 水野												
15:00～16:00																	
16:00～17:00					Jr スイミング スクール ISS							Jr スイミング スクール ISS					
17:00～18:00					Jr スイミング スクール ISS							Jr スイミング スクール ISS					
18:00～19:00				Jrスイミング スクール 中高生スイ ミングスクール ISS/手嶋					やさしいヨガ 山下		Jrスイミングス クール 中高生スイミ ングスクール ISS/手嶋						

※都合により、プログラムスケジュールは変更する場合があります。