

	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
9:00~10:00		朝ヨガ しおや	休館日		美姿勢リズム ウォーキング しおや		ZUMBA 川口		骨盤 エクササイズ 笠原	Jr スイミング ISS	初級・中級 エアロ 笠原		
10:00~11:00					ストレッチ 健康体操 田辺				美ユーター Body Wave® 川口		Jr スイミング ISS	リラックスヨガ 茂内	
11:00~12:00	アクアシェイプ ウォーキング しおや			マスターズ 中級 水野	フィットネスフラ (3月まで) 水野	アクア ZUMBA 川口		成人スイミング 【初心者】 水野					
12:00~13:00	休憩			休憩		休憩		休憩		休憩		休憩	
13:00~14:00													3月～ 石河
14:00~15:00					水中 運動 水野								3月～ 石河
15:00~16:00													美姿勢ヨガ しおや
16:00~17:00					Jr スイミング ISS				Jr スイミング ISS				
17:00~18:00					Jr スイミング ISS				Jr スイミング ISS				
18:00~19:00		夜ヨガ 茂内 (5月まで)		Jr/中高生 スイミング ISS				Jr スイミング ISS	ZUMBA 川口				

※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。