

	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 ティ Body Wave® 川口	リラックス ヨガ 茂内					
11:00~12:00	アクアシェ イブウォー キング しおや				アクア ZUMBA 川 口									
12:00~13:00														
13:00~14:00												やさしいパ ワーヨガ 齋藤		ダンスフィッ トネス 石河
14:00~15:00														フロアバレエ 石河
15:00~16:00									成人スイミ ング (初心 者)					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					Jr/中高生 ス イミング ISS		心を静める ヨガ瞑想 齋藤	Jr スイミン グ ISS						

※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。