

	月 (MON)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:00~10:45 リフレッシュヨガ (佐藤み) 定員30名		10:30~11:00 水中ウォーキング (椎名) 定員25名
	11:15~11:45 ZUMBA30 (小林) 定員40名		11:15~12:00 アクアミックス45 (椎名) 定員25名
12:00			
13:00	12:00~12:30 ストリートダンス30 (MAKO) 定員40名		
	12:45~13:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
14:00			
	14:00~14:30 スリングエクササイズ (安達) 定員15名		
15:00	14:35~15:05 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名		
		15:00~15:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名	
16:00	15:30~16:15 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名		
17:00	School	School	
	17:05~17:55 バスラポチアスクール ジュニアCクラス 小学1年~小学5年	17:30~18:30 サッカースクール 年中~小学1・2年生 (U-6・8)	
18:00			
	18:15~18:45 UBOUND30 (ひかり) 定員20名	School	
19:00		18:45~20:00 サッカースクール 小学3・4年生 (U-10)	
	19:15~19:45 ホールストレッチ (ひかり) 定員20名		
20:00			
	20:15~20:45 LES MILLS CORE (大木) 定員25名		
21:00			
	21:00~21:30 FIGHT DO30 (大木) 定員40名		
22:00			
23:00			
23:00 閉館			

	火 (TUE)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:00~10:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (安達) 定員30名		
	11:00~11:30 ローインパクト30 (小林) 定員40名		
12:00	11:45~12:15 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		11:45~12:30 アクアダンス45 (庄司) 定員25名
	12:45~13:15 リラクスポール (安達) 定員20名		
13:00	13:30~14:00 脂肪燃焼エアロ (庄司) 定員40名		
	14:15~15:00 ベーシックヨガ (伊藤) 定員30名	スタジオ2 14:30~15:00 ひめトレ (浦山) 定員11名	14:45~15:30 痛み予防改善 アクアサーキット (安達) 定員25名
15:00	15:15~15:45 ダンベル体操 (加藤) 定員20名	15:15~15:45 ひめトレ (浦山) 定員11名	
		スタジオ2 16:15~16:45 エンジョイウォーキング (ひかり) 定員12名	
16:00		ウォーキングコース	
17:00			
18:00	18:00~18:30 X55 (浦山) 定員20名		
		多目的コート	
19:00	19:15~20:00 ZUMBA45 (堀米) 定員40名		19:15~20:00 はじめて・初級水泳 (加地) 定員15名
	20:15~21:00 リラクゼーションヨガ (堀米) 定員30名	19:30~21:30 個人参加型フットサル (大木) 受付は2階フロントへ ※有料	20:15~21:00 中上級水泳 (加地) 定員15名
21:00			
22:00			
23:00			
23:00 閉館			

水 (WED)
休館日

	木 (THU)		
	スタジオ1	オリジナルプログラム	プール
9:00			
10:00			
11:00	10:00~10:30 ZUMBA30 (庄司) 定員40名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
	10:45~11:30 ルーシーダットン (長沼) 定員30名		11:15~12:00 やってみよう4泳法 (小野) 定員20名
12:00			
	12:00~12:45 リフレッシュヨガ (新聞) 定員30名		
13:00			
	13:15~13:45 エンジョイエアロ30 (大山) 定員40名		
14:00	14:00~14:45 膝・肩・腰 スッキリ体操 (ひかり) 定員30名		
15:00	15:15~16:00 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名		
16:00	16:15~17:00 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名		
17:00			
18:00	18:30~19:00 POWER CARDIO30 (服部) 定員20名		
	19:30~20:15 ルーシーダットン (狩野) 定員30名		
19:00			
	20:00~21:00 マスターズ水泳 (長岡善) ※有料		
20:00	21:00~21:30 X55 (浦山) 定員20名		
21:00			
22:00			
23:00			
23:00 閉館			

