

DAY TIME	月				火				水				木				金				土				日				DAY TIME		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳コース 水中歩行			
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	52	10:00		
10:15	つきはこのエアロ 10:15~11:00 [栢谷 愛子]	フィールバランス ~美LINE~ 45 10:20~11:05			ヨーガ 45 10:15~11:00 [市口 智子]	まずはこのエアロ 10:20~10:50	からだ充実体操 10:10~10:15		骨盤リセット エクササイズ 45 10:15~11:00 [ナカムラツナコ]	かんたん ラテンエアロ 45 10:20~11:05 [植松 弘美]			ヨーガ 60 10:15~11:15 [中小路 佳子]	かんたんエアロ 10:25~11:10 [田端 範子]			ベリーダンス 45 10:15~11:00 [古俣 明美]	まずはこのエアロ 10:30~11:00			奇数週 Nori 偶数週 平岡 綾子	ヨーガ 45 10:25~11:10							11:00		
11:00																														11:00	
11:15	42式 太極拳 60 11:15~12:15 [吉岡 広美]	かんたんエアロ 11:20~12:05 [福田 ひとみ]	キッズスイミング 11:00~12:10		つきはこのステップ 11:15~12:00 [市口 智子]	チェア健康体操 55 11:05~12:00 [竹尾 好恵]	キッズスイミング 11:00~12:10		ひきしめエアロ 45 11:15~12:00 [植松 弘美]	ナニアロハ 45 11:20~12:05 [華西 史子]	キッズスイミング 11:00~12:10		走らないエアロ I 11:30~12:15 [若園 美穂]	ヨガブレンダー 45 11:25~12:10 [田端 範子]	キッズスイミング 11:00~12:10		ラテンエアロ 45 11:15~12:00 [古俣 明美]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 11:15~11:45			奇数週 Nori 偶数週 平岡 綾子	かんたんエアロ 11:45~12:30 [鳴戸 麻衣]	キッズスイミング 10:00~14:00					12:00			
12:00		からだ充実体操 12:25~12:30			健美操 50 ~基礎編~ 12:10~13:00 [宮前 知可子]	かんたん オリジナルダンス 45 12:15~13:00 [MICCHI]	すいすいクロール 12:20~12:50		リトモス 12:20~13:05 [華西 史子]	爽快棒 SMILE 12:15~12:35			たのしくステップ 12:30~13:15 [若園 美穂]	オリジナル 45 12:25~13:10 [光田 良海]	すいすい平泳ぎ 12:15~12:45		太極拳 60 12:30~13:30 [鬼海 公代]	バランストレーニング 12:40~13:25 [森脇 真由美]				かんたんエアロ 11:45~12:30 [鳴戸 麻衣]	キッズスイミング 10:00~14:00					12:00			
12:15	つきはこのステップ 12:30~13:15 [福田 ひとみ]	歌謡ヒットダンス 12:30~13:00	はじめてプール 12:20~12:50																											13:00	
13:00		ひきしめお護 15 SMILE	すいすい平泳ぎ 12:55~13:25		ZUMBA 45 13:15~14:00 [上利 朋子]	フィールバランス 13:20~13:50	すいすいバタフライ 13:30~14:00		たのしくエアロ 45 13:20~14:05 [若崎 保]	マーシャル エキサイト 30 13:30~14:00			サウンド オブ マッスル 45 13:30~14:15	かんたんアーク 13:25~14:10 [光田 良海]	ひきしめ水中 SMILE ウォーク 30 12:50~13:20		かんたんエアロ 13:40~14:25 [森脇 真由美]	フィールバランス ~美LINE~ 45 13:40~14:25				つぎはこのステップ 13:45~14:30 [酒井 亮子]	ウェーブストレッチ 13:45~14:30 [若崎 保]	キッズスイミング 10:00~19:30					13:00		
14:00	サウンド オブ マッスル 30 13:30~14:00	13:15~13:30 爽快棒 SMILE 13:45~14:05	はじめてバタフライ 13:30~14:00																											14:00	
14:15	走らないエアロ I 14:15~15:00 [田端 範子]	かんたん ストリートダンス 45 14:20~15:05 [ユウキ]	はじめてクロール 14:05~14:35		太極拳 45 14:15~15:00 [吉岡 広美]	つぎはこのエアロ 14:10~14:55 [知見]	かんたんアーク 14:15~15:00 [大原 愛]		ZUMBA 45 14:20~15:05 [若崎 保]	ヨーガ 45 14:15~15:00 [知見]			たのしくエアロ 45 14:30~15:15 [小林 容子]	楽ヨガ ~RAKU YOGA~ 14:40~15:10	はじめてクロール 14:15~14:45															15:00	
15:00																														15:00	
15:15	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 15:15~16:00 [田端 範子]	つぎはこのエアロ 15:20~16:05 [植松 弘美]		3	つぎはこのステップ 15:15~16:00 [橋本 孝]	自力整体 60 15:10~16:10 [戸塚 由美]			まずはこのステップ 15:20~15:50 [上利 朋子]	かんたん ジャズダンス 45 15:15~16:00 [Riho]			健美操 60 ~応用編~ 15:30~16:30 [宮前 知可子]	リトモス 15:25~16:10 [Ami]			サウンド オブ マッスル 45 15:40~16:25	ヨーガ 45 15:35~16:20 [岡村 仁美]				サウンド オブ マッスル 60 15:45~16:45	ZUMBA 45 15:45~16:30 [太田 里奈]	キッズスイミング 10:00~19:30					16:00		
16:00		アロマ SMILE ストレッチ 30 16:20~16:50		1																										16:00	
17:00					走らないエアロ I 16:15~17:00 [教野 詩織]	爽快棒 SMILE 16:25~16:45			ヨーガ 45 16:05~16:50 [上利 朋子]	アロマ ストレッチ 30 16:10~16:40				ヨガオリジナル 45 16:25~17:10 [中川 幸代]																17:00	
18:00																														18:00	
19:00																														19:00	
19:10	ひきしめエアロ 45 19:05~19:50 [森脇 真由美]	ヨーガ 45 19:10~19:55 [芝 富美代]			マーシャル エキサイト 30 19:05~19:35	爽快棒 SMILE 19:10~19:30			走らないエアロ I 19:10~19:55 [川西 信行]	ヨーガ 60 19:20~20:20 [石橋 尚美]			かんたんエアロ 18:45~19:30 [加藤 良]	ひきしめお護 15 SMILE 19:05~19:20																20:00	
20:00	エアロオリジナル 30 20:05~20:35 [森脇 真由美]	部活 ~BUKATSU~ 20:10~20:30	はじめてバタフライ 20:10~20:40	4	ZUMBA 45 19:45~20:30 [AYUMI]	ヨガブレンダー 45 19:40~20:25 [知見]	まずはこのアーク 20:10~20:40		たのしくステップ 20:15~21:00 [田中 京子]	爽快棒 SMILE 20:30~20:50			サウンド オブ マッスル 30 20:45~21:15	HIP HOP 45 20:40~21:25 [光田 良海]	はじめてクロール 20:35~21:05															20:00	
21:00	マーシャル エキサイト 45 20:45~21:30	かんたん オリジナルダンス 45 20:40~21:25 [Yoko]	まずはこのアーク 20:50~21:20	3	かんたんエアロ 20:45~21:30 [栢谷 愛子]	リトモス 20:40~21:25 [Ami]	水中 ウォーク 30 20:50~21:20			ひきしめお護 15 SMILE 21:00~21:15			エアロ オリジナル 60 21:30~22:30 [栢谷 愛子]	整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 21:40~22:25 [小林 容子]	マスターズ 45 21:45~22:30															21:00	
22:00	サウンド オブ マッスル 45 21:45~22:30	ヨガブレンダー 45 21:45~22:30 [SAYURI]	マスターズ 30 22:00~22:30	3	ひきしめエアロ 45 21:45~22:30 [栢谷 愛子]	HIP HOP 45 21:40~22:25 [Yoko]	マスターズ 30 22:00~22:30																								22:00
23:00																														23:00	
24:00																														24:00	

休館日

**グループエクササイズ注意事項**

- ※目的や体力に合わせてご自由にご参加ください。
- ※レッスン開始後の途中参加は身体に過度の負担をかける場合がございますのでご遠慮ください。
- ※各レッスンには参加状況により定員がございます。予めご了承ください。
- ※各レッスンの参加状況により、スケジュールの一部変更や定員制・予約制を導入させていただく場合がございます。
- ※ご理解・ご協力をお願いいたします。
- ※祝日のスケジュールは、その祝日の18:30までに終了するレッスンが最終となります。尚、特別プログラムを行う際は、館内掲示板にて事前にお知らせいたします。
- ※券マーク対象のレッスンにつきまして、祝日には整理券配布を行いません。

**スタジオ注意事項**

- ※スタジオへは安全のためモップ清掃後入室ください。
- ※ドリンク類の持ち込みは、ペットボトル等をお願いいたします。(フタなし容器はご遠慮ください)
- ※スタジオでのタオルやシューズを使っている場所取りはご遠慮願います。 ※他のお客様の場所取りはご遠慮ください。

**プール注意事項**

- ※スイムキャップは必ずご着用ください。 ※必ずシャワーを浴び、お化粧・髪型・汗を全て落としてからご利用ください。
- ※アクセサリ(時計・メガネなどの貴金属類は、安全確保の為は必ずしてご利用ください)。
- ※遊泳コース数は、レッスンの参加状況により変動することもございます。
- ※プールレッスンで2コース以上使用の場合、開始5分前にコースロープを取りはずいたします。
- ※プールご利用の際は、案内表示にしたがってご利用ください。

整理券を配布するプログラム

スマイルプログラム  
(どなたでも気軽に参加いただけるプログラムです)

※都合により、担当インストラクター及びプログラムが変更になる場合がございますので、予めご了承ください。  
(事前にインフォメーションボードにてお知らせいたします。)