	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日				土曜日				SPORTS 日曜日			
	Aスタジオ Bス	タジオ >	メインプール	リラックス プール	Aスタジオ		メインプール	リラックス プール	Aスタジオ		メイン プール	リラックス プール	Aスタジオ	Bスタジオ	メインプール	リラックス プール	Aスタジオ		メインプール	リラックス プール	Aスタジオ		メインプール	リラックス プール	Aスタジオ		メインプール	リラックス プール
10:00	10:30~11:15 <mark>10:30</mark> ファンムーブ ボディ 【辻中】			10:30~11:05 35min 歩 [田中翼] ★25名	フィットネス パワーヨガ 【岡田】 *40名	10:25~10:55 トップライド [Yu-suke] ★15名	ÇAL.		10:30~11:15 エナジー ステップ 【堀田】 ★30名	10:30~11:15 ファンムープ 【桜木】 ★25名			10:30~11:15 メガダンス (Tsubasa) ★35名	10:30~11:15 運動療法 プログラム (登録者のみ)	10:30~11:00 アドバンススイム 平泳ぎ (後達) *30名	10:30~11:15 アクアエアロ [宮本] *25名	10:30~11:15 オリジナル ステップ 【和貝】 ★30名	10:30~11:15 トップライド 【Tomo】 ★15名	10:30~11:00 アドバンススイム バタフライ (後輩) ★30名	10:45~11:30 アクア ウォーキング 【伊藤】	10:30~11:15 ZUMBA [YAKO] ★35名	10:45~11:15 コンディショニングボール [坂本]			10:30~11:15 フィットネス パワーヨガ 【森田】 *40名		9:00~12:45 キッズ	
12:00	ムーブ (ラテンエアロ) (大島) *35名 (i)	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	30~12:00 ¹ デスイミング スクール 30~13:00	11:40~12:15 35min 鍛 【松原】 *25名	シンプル ステップ 【生駒】 ★30名		11:30~12:00 親子スイミング スクール 12:30~13:00 ピギナーズスイム		11:45~12:30 ハタヨガ 【桜木】 ★40名	12:00~12:40 シンプル ステップ 【坂本】 *25名	12:30~13:00 ビギナーズスイム	ı	11:35~12:20 オキシジェノ (Tsubasa) *40名	【Staff】★25名 12:05~12:35 腹筋クラブ 【Staff】	朝 スフノミング		11:35~12:20 Z UMBA [中川] ★35名	(足裏) [和貝] ★30名	11:30~12:00 親子スイミング スクール 12:30~13:00 ビギナーズスイム	★25名	11:35~12:20 ファンク 〔大島〕 ★35名	11:35~12:20 X55 [Se-chi] ★25名	11:30~12:00 親子スイミング スクール 12:15~12:45 ワンポイント レッスン		11:45~12:30 ユーバウンド [Miyu] ★30名		スイミング スクール	
13:00	ヨガ& 12:5(ピラティス Fusion (大島) *40名 ** 13:48	0~13:25 min 鍛 Staff] 13:30名 13: レン (1 **有	背泳ぎ 【田中 翼】 ★30名 :15~13:45 ンタルコース ・2コース) 「料・要予約※		ムーブ (動&線) 【生駒】 ★35名	ストレッチ (初瀬) **30名	ヒキナーススイム クロール 【岩井】 *30名	13:40~14:15 35min 動 (後藤) ★25名	13:00~13:45 ファイドウ (Se-chi) ★35名	:45 13:05~13:40 ウ 35min 動	バタフライ 【石川】 *30名 13:15~13:45 レンタルコース (1・2コース) ※有料・要予約※	13:15~14:00 ウェーブアクア (田中 翼) ★25名	12:40~13:15 35min 動 (大井) *35名 13:35~14:10 35min 异 (岡田)	12:55~13:30 35min 潤 (岩井) ************************************	背泳ぎ 【三田村】 *30名 13:15~13:45 レンタルコース (1・2コース) ※有料・要予約※		12:45~13:30 ファンムーブ 【中川】 *35名	12:45~13:30 ラディカル パワー [Yu-ya] ★25名	クロール 【安本】 *30名 13:15~13:45 レンタルコース (1・2コース) ※有料・要予約※	13:45~14:30 ウェーブの (温度)	12:40~13:25 ボディリセット 【大島】 ★40名	12:40~13:25 パワー カーディオ [Yu-ya] ★25名	*30名 つディオ [Yu-ya] *25名 MMEXI *25×14:40 オリジナル ステップ [竹原] *25名		12:50~13:35 自力整体 【友田】 *40名	13:00~13:45 トップライド (Takashi) ★15名		35min 鍛 (田中 霙) ★25名
14:00	14:UU~14:4U シンブル ステップ (吉原] ★30名	ストレッチポール (横谷) 13:50~14:20 ★30名 (1・2コース) ※有料・要予約?	ンタルコース ・2コース)		ユーバウンド 【Nao】 *30名				14:05~14:50 ユー/(ウンド [Yu-ya] ★30名	14:00~14:35 35min 癒 [岩井] *30名	13:50~14:20 レンタルコース (1・2コース) ※有料・要予約※			14:00~14:45 ハワイアン フラ [小瀬] ★30名	13:50~14:20 レンタルコース (1・2コース) ※有料・要予約※	13:45~14:30 アクア エクササイズ 【松原】 *25名	13:50~14:35 メガダンス [Tsubasa] ★35名	13:50~14:35 ファイドウ [Yu-ya] *25名	13:50~14:20 レンタルコース (1・2コース) ※有料・要予約※		13:45~14:30 ファイドウ (Se-chi) *35名 MARCA	オリジナル ステップ 【竹原】 ★25名			14:00~14:45 オキシジェノ 【Tsubasa】 ★40名	14:15~15:00 ラディカル パワー [Yu-suke] ★25名	QAL	
15:00	★35名 井	5~16:15 Fッズ fi体操 クール		15:15~16:00 アクアZUMBA 【勝連】 ★25名		オリジナル ダンス 【大島】	詳しくは 館内ポスターを ご覧ください。	Ē				(田辺) ★25名		15:15~16:15 キッズ 新体操 スクール							ユーバウンド (Nao) ★30名	ピラティス シェイプ 【竹原】 ★30名	9:00~18:45 キッズ スイミング スクール		15:15~16:00 ファイドウ [Yu-suke] ★35名			
16:00	- 16:45~17:45 キッズ 新体操	, z	00~19:45 キッズ マイミング スクール		16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール	16:15~18:35 パレエ スクール	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール			15:30~19:45 キッズ	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール		16:30~17:30 キッズ 新体操 スクール	17:10~18:10	15:00~19:45 キッズ スイミング スクール		16:00~18:00 キッズ ミュージカル スクール		15:00~19:45 キッズ スイミング スクール		16:40~17:25 メガダンス [本馬] ★35名	フィットネス パワーヨガ 〜ヴィンヤサー スタイル〜 【山崎】 ★30名					16:15~17:00 マスターズ スイム 【田中 翼】 *30名	
18:00			~J~W				×3-10		17:30~18:30 キッズ 新体操 スクール	チアダンス スクール	A)-10			空手 スクール	X - W				X7-10									
19:00	*40名 ラデ ハ (Y	0~20:15 ディカル (ワー 'u-ya]			19:00~19:45 フィットネス パワーヨガ [広野] *40名	19:15~20:00 X55 [Se-chi] ★25名			19:15~20:00 ピラティス シェイプ 〔白木〕 ★30名				19:15~20:00 ユーバウンド [Miyu] ★30名 BAGTEM	19:15~20:00 フィットネス パワーヨガ 【大井】 *30名			19:15~20:00 ファンムーブ 【本馬】 ★35名		EAL								ブルの見方 身体の調整をして ブ・脂肪燃焼が目	
20:00		ASICAL			20:15~21:00 ファイドウ [Yu-ya] *35名	M.			20:20~21:05 ZUMBA [YAKO] ★35名	20:30~21:15 ファイドウ [Yu-suke] ★35名	20:15~21:00 マスターズ スイム [田中 孝] ★30名		20:20~20:35 腹筋クラブ [震藤] ★30名	20:20~21:05 ストリート ダンス [芳賀] ★25名			20:20~21:05 メガダンス [本馬] ★35名								白文字	ボディメイク	や振付を楽しむク ・筋力アップをE NS定員数増加ク	指すクラス
21:00	_																		分前にかりま									

※コロナウイルス感染防止のため、実施するプログラムは全て<mark>定員</mark>がございます。

※メインプール・リラックスプールにて実施するプログラムは、<mark>開始 10分前</mark>になりましたら各エリアにお集まりください。

※前のスタジオプログラム開始後からお並びいただけます。会話をお控えいただき、静かにお待ちください。

※泳法プログラム時の使用コース数は、11人~20人→2コース、21人~30人⇒3コースと定めます。

※<mark>各スタジオプログラム開始 30分前</mark>になりましたら、参加券を配布致します。参加券を受け取った後は他のエリアをご利用しながらお待ちください ※コロナウイルス感染防止のため、アクアプログラムでのツール(アクアミット等)の貸出はございません。

※<mark>各スタジオプログラム開始 15分前</mark>に再度各スタジオ前に参加券番号順に整列ください。番号順にご入場いただきます。

※スタジオプログラム参加の際は必ずマスクを着用ください。