

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ		
9:15														
9:30	簡単！プールで体づくり 9:30~9:50 小林	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(2F スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(2F スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(2F スタジオをご自由に使い下さい)</small>		
10:00		定員 22名		定員 18名 バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸	28日 休講です			29日		定員 22名	定員 5名 新キッズ スイミング 9:30~10:30	予約制 60分 ¥2,000  保護者の方も ¥500で マシン等 運動できます。  +¥1,000で 入水可能です。		
10:30	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨガ 10:15~11:15 益戸	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	定員 18名 ゆったりひのびのび ストレッチ 10:50~11:35 山岸	28日 休講です	ディスコワールド DISCO WORLD 10:20~11:05 太田(知)	【定員20名】 【参加費】 ¥1,500	産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨガ 10:15~11:15 益戸	定員 6名 新キッズ スイミング 10:40~11:40		+¥1,000で 入水可能です。	
11:00			Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>			28日 休講です	29日	【定員10名】 【参加費】 ¥1,500						
11:30			らくらく水中ウォーキング 11:50~12:10		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	笑って楽しく 関節を守る水中体操 11:30~12:30 関口	らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>				
12:00			Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		大人の美容術 12:00~12:45 1階 デイルーム 前島	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		
12:30			Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>			2日・16日		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		
13:00										【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	【団体利用】 プール貸切 (プールのフリー利用はできません) 13:00~13:45			
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠		いげいげ水中ウォーキング 13:40~14:00		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠		【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200	【団体利用】 プール貸切 (プールのフリー利用はできません) 13:00~13:45			
14:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>													
14:30			Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
15:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
15:30	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
16:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
16:30	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
17:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
17:30	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
18:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
18:30	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
19:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
19:30	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
20:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
20:30	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							
21:00	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由に使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由に使い下さい)</small>							

※★は運動強度をあらわします。