

4/15 (月)		火曜 休館日	4/17 (水)		4/18 (木)		4/19 (金)		4/20 (土)		4/21 (日)	
スタジオ1	プール		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ 初級クロール (斎藤)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ ミットアクア (安徳)	10:00~ 腰痛予防S (古澤)	NEW 11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	NEW 16:00~ 泳法基礎 (清藤)
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ はじめて平泳ぎ (斎藤)		11:05~ ストレッチ (古澤)	13:00~ ゆったりアクア (播磨)	10:45~ ヨガ (立田)		14:30~ ステップ (安徳)	NEW 13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)			
NEW 13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)		13:30~ エアロピクス (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)						19:15~ 河童ピクス (平井)		
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)		19:00~ ヨガ (立田)	NEW 18:00~ 水中W (久永)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)												
4/22 (月)		火曜 休館日	4/24 (水)		4/25 (木)		4/26 (金)		4/27 (土)		4/28 (日)	
スタジオ1	プール		スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ 初級クロール (斎藤)		10:00~ 骨盤調整F (梁瀬)	11:00~ アクアピクス (播磨)	9:40~ 骨盤調整F (増淵)	11:00~ ミットアクア (安徳)	10:00~ 腰痛予防S (古澤)	NEW 11:20~ 水中体操 (古澤)	12:20~ エアロピクス(初級) (池尻)	13:40~ アクアピクス (池尻)	13:30~ エアロピクス(中級) (池尻)	NEW 16:00~ 水中W (久永)
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ 泳法基礎 (斎藤)		11:05~ ストレッチ (古澤)	13:00~ ゆったりアクア (播磨)	10:45~ ヨガ (立田)		14:30~ ステップ (安徳)	NEW 13:30~ ノビ伸び・コツ骨体操 (平井)	18:15~ 水中健康W (平井)			
NEW 13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)		13:30~ エアロピクス (立田)	16:00~ ミットアクア (播磨)						19:15~ 河童ピクス (平井)		
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)		19:00~ ヨガ (立田)	NEW 18:00~ スキルアップ背泳ぎ (清藤)								
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)												
4/29 (月)		火曜 休館日										
スタジオ1	プール											
10:00~ ストレッチ (隈元)	10:00~ 初級クロール (斎藤)											
11:05~ エアロピクス(中級) (隈元)	11:10~ はじめて背泳ぎ (斎藤)											
NEW 13:30~ ZUMBA® (巴)	13:00~ アクアピクス (古澤)											
15:00~ エアロピクス(初級) (池尻)	16:00~ 水中W (山本)											
16:05~ ホールコンディショニング (池尻)												

※全て50分のプログラムです。表示上のS・W・FはそれぞれS = ストレッチ、W = ウォーキング、F = フィットネスの略称です。

★ = 通常の開催時とは異なる時間・講師代行での開催分です

★ = 振替での開催分です

□ = 開催しない分です