

	3月24日(火)				3月25日(水)				3月26日(木)				3月27日(金)				3月28日(土)				3月29日(日)							
	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー	スタジオ	多目的ホール	プール レッスン	プール フリー				
9:30																												
10:00																												
10:30~11:00	かんたんエアロ池松				モビバン 小山<定員30名>		10:30~11:30 スイムレッスン	10:00~11:30 フリーウォーク	かんたんエアロ池松				かんたんエアロ池松		10:30~11:30 スイムレッスン	10:00~11:30 フリーウォーク	10:30~11:00 ハイパーC【新曲】(定員20名) 稲葉・健太・石川				10:30~11:00 リラクスポール 鈴木<定員30名>				10:00~10:40 水泳プライベート	9:30~12:00 利用不可		
11:00							平泳ぎ=裕樹 ハタフライ=伊藤 上級=藤森																					
11:15~12:00	YOGA 池松<定員30名>	10:00~14:00			ZUMBA 小山	10:00~14:00	11:35~12:15 スイムレッスン 初心=高橋 初級=裕樹		11:15~12:00 ファイドウ 伊藤	10:00~14:00			11:15~12:00 YOGA 池松<定員30名>	10:00~14:00	11:35~12:15 スイムレッスン 初心=高橋 初級=裕樹		11:15~12:15 ファイドウ【新曲】 伊藤	9:30~14:00				11:00~12:00 月替スイムレッスン【平泳ぎ】浅野			11:00~12:00 ウォーキング & ストレッチ 安藤	9:30~14:00		
12:00		フリー開放				フリー開放				フリー開放																		
12:15~12:35	ハイパーO【15】 健太<定員20名>				ゆっぴりストレッチ 中村<定員30名>		12:30~13:30 ゆっぴりスイム	11:30~14:30	12:15~12:45 かんたんサーキット 小山<定員30名>																			
13:00							初級=小笠原 中級=安藤 上級=藤森	フリーウォーク & スイム							12:15~13:15 アドバンス 浅野	11:30~14:30												
14:00			14:00~15:00 マスターズ 藤森				13:30~14:30 水中健康運動(プール) 伊藤								13:30~14:30 ウォーキング & ストレッチ 高橋													
14:00~15:00			14:00~15:00 ウォーキング & ストレッチ 高橋				13:30~14:30 ウォーキング & ストレッチ 高橋								13:30~14:30 水中健康運動 藤森 (スタジオ→プール)													
15:00					15:10~15:40 シェイプボディ 石川<定員30名>	15:00~16:00 体操スクール	15:00~16:00 水泳スクール																					
15:00~17:00						短期教室【器械体操】	短期教室		15:00~17:00								15:00~17:00											
16:00	フリー卓球				16:15~16:45 リラクスポール 石川<定員30名>	16:10~17:20 体操スクール	16:10~17:10 水泳スクール		フリー卓球								フリー卓球											
16:00~17:00			16:00~18:00 水泳スクール 選手			短期教室【器械体操】	短期教室																					
17:00								14:30~19:30 利用不可																				
18:00							17:15~19:30 水泳スクール																					
18:45~19:15	シェイプボディ 伊藤<定員30名>				18:45~19:15 パートレ 伊藤<定員30名>																							
19:00																												
19:30~20:15	ファイドウ 伊藤		19:30~20:30		19:30~20:15 オキシジェン 熊野<定員30名>		19:30~20:15 アクアピクス 安藤		19:30~20:15 パワー 稲葉<定員30名>																			
20:00			スイムレッスン 初級=浅野 中・上級=安藤	19:30~20:30																								
21:00																												

