

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日
	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	プール
午前 の部		←このマークの講座は初心者の方でも安心して参加できます→		★		←このマークは講座内容/時間等変更がある箇所になります→		ストレッチ マット使用		ストレッチ マット使用		ストレッチ マット使用	
	10:00~10:45 [[45分間/YUKA]]		ZUMBA 10:00~10:45 [[45分間/HITOMI]]		腰痛改善ヨガ 10:00~10:45 [[45分間/山野下]]	ベビーコース 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	ピラティス 10:00~11:00 [[60分間/RUMI]]		9:30~10:15 [[45分間/SACHIE]] 換 気 定員15名	ベビーコース 10:00~10:45 25M 1レーン使用 中プール 半面使用	幼児コース 9:15~10:00~ 25M 1レーン使用		
	定員20名		換 気		換 気		換 気		UBOUND 10:25~10:55 [[30分間/SACHIE]] 換 気 定員20名	パーソナルレッスン 12:00~12:30 要予約/右下参照 2,500円/1人 清水	ベビーコース 10:00~10:45 中プール 半面使用		
	青竹踏みふみ 11:00~11:30 [[30分間/YUKA]]		MEGADANZ 11:00~11:45 [[45分間/HITOMI]]	すっきりウォーキング 13:00~13:30 講座登録者/泳げない方もOK 緑川	古典ヨガ 11:00~11:45 [[45分間/山野下]]		プロップスピラティス 11:15~12:00 [[45分間/RUMI]]	初心者スイミング 13:15~14:00 泳げない方・初心者向け 山口	11:05~12:05 [[60分間/SACHIE]] 換 気	12:45~13:15 講座登録者/泳げない方もOK 清水	キッズコース 11:00~12:00 25M 最大5レーン使用		
	ストレッチ マット使用		換 気		換 気		換 気		12:20~13:05 [[45分間/山野下]] 換 気	13:30~14:30 初級/中級者向け 緑川	初心者スイミング 12:15~13:00 泳げない方・初心者向け 緑川		
午後 の部	はじめよう！ バタフライ・平泳ぎ 13:15~14:15 初級/中級者向け 清水	初心者スイミング 13:15~14:00 泳げない方・初心者向け 山口	いいきいき健康運動 12:05~12:50 [[45分間/清水]]	大人水泳教室 13:40~14:30 初級 中級 緑川 大石	いいきいき健康運動 12:05~12:50 [[45分間/緑川]]	大人水泳教室 13:15~14:15 中～上級者向け 今井	★はじめよう！ クロール・背泳ぎ 13:15~14:15 初級/中級者向け 清水		12:20~13:05 [[45分間/山野下]] 換 気	大人水泳教室 13:30~14:30 初級/中級者向け 緑川	幼児コース 13:00~ 25M 1レーン使用		
	パーソナルレッスン 14:15~14:45 要予約/右下参照 2,500円/1人 山口			パーソナルレッスン 14:40~15:10 要予約/右下参照 2,500円/1人 緑川	プール講座休講 → 10/12, 29~31 フロア講座午後の部休講 → 10/12 全館休業 → 10/30				ストレッチ マット使用	スイムたいたい1000 13:30~14:30 上級者向け 清水	キッズコース 14:00~ 25M 最大2レーン使用		
	ZUMBA				毎月29日、31日の水泳教室はお休みさせていただきます！！(30日は休館日)						キッズコース 14:00~ 15:00~ 16:00~ 25M 最大5レーン使用		
											選手コース 17:00~19:00 25M 5レーン使用		
											腰痛改善ヨガ 18:30~19:30 [[60分間/山野下]]		
午後 の部	幼児コース 15:15~ 25M 1レーン使用		幼児コース 15:15~ 25M 1レーン使用	チアダンス/KIDS 15:25~16:25 [[60分間]]	幼児コース 14:30~ 15:15~ 25M 1レーン使用		幼児コース 15:15~ 25M 1レーン使用		15:15~ 25M 1レーン使用	幼児コース 15:15~ 25M 1レーン使用	パーソナルレッスンについて		
	キッズコース 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用		キッズコース 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	チアダンス/GIRL① 16:30~17:30 [[60分間]]	キッズコース 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	ジュニア・卓球スクール 16:45~17:45 [[60分間]]	キッズコース 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用		16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	キッズコース 16:00~ 17:00~ 25M 最大5レーン使用	1.開催日時、担当コーチはスケジュール表に 記載された通りとなります。		
	選手コース 18:00~19:40 25M 5レーン使用		選手コース 18:00~19:40 25M 5レーン使用	チアダンス/GIRL② 17:35~18:35 [[60分間]]	選手コース 18:00~19:40 25M 5レーン使用		選手コース 18:00~19:40 25M 5レーン使用		18:00~19:40 25M 5レーン使用	選手コース 18:00~19:40 25M 5レーン使用	2.事前申込が必要です。(希望日1週間前まで)		
	初心者スイミング 19:45~20:30 泳げない方・初心者 大石	ストレッチ マット使用	YOGA 18:30~19:30 [[60分間/山野下]]	大人水泳教室 19:45~20:45 中～上級者向け 緑川	大人水泳教室 19:45~20:45 中～上級者向け 今井		初心者スイミング 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口		19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	初心者スイミング 19:45~20:30 泳げない方・初心者 山口	3.料金支払は受講日当日となります。		
	大人水泳教室 19:45~20:45 中～上級者向け 清水		ZUMBA 19:45~20:30 [[45分間/YUKA]]	MEGADANZ 19:15~19:45 [[30分間/HITOMI]]			スイム1000+ 19:45~20:45 中～上級者向け 清水		19:15~20:00 [[45分間/NAGISA]] 換 気 定員18名	飛び込み 20:40~21:00 中～上級者向け 清水	4.祝日、29日、31日の開催は御座いません。 その他詳細は、施設職員またはコーチまで お問い合わせ下さい！！		
			エアロボクシング 20:45~21:15 [[30分間/YUKA]]	ZUMBA 20:00~20:45 [[45分間/HITOMI]]			スイム1000+おかわり 20:50~21:10 上級者向け 清水		20:15~21:00 [[45分間/松山]]				

