

《プールプログラム》

	月	火	水	木	金	土	日
9:00						ジュニア水泳 A/B 9:00-10:00	
10:00		アクアビクス 10:00~10:45	水中健康運動 10:00~10:45		水中ウォーク 10:00~10:45	キッズ水泳 10:00-11:00	
11:00	初級水泳 11:00-12:00	親子水泳 11:00-12:00	4泳法水泳 11:00-12:00	初級水泳 11:00-12:00	初級水泳 11:00-12:00	4泳法水泳 11:00-12:00	
12:00		親子水泳 12:00-13:00					
13:00							
14:00	乳児水泳 14:00-15:00	乳児水泳 14:00-15:00	乳児水泳 14:00-15:00	ワンポイント水泳 12:00~12:30	乳児水泳 14:00-15:00	キッズ水泳 14:00-15:00	
15:00	キッズ水泳 15:00-16:00	キッズ水泳 15:00-16:00	キッズ水泳 15:00-16:00	キッズ水泳 15:00-16:00	キッズ水泳 15:00-16:00	キッズ水泳 15:00-16:00	
16:00	ジュニア水泳A 16:00-17:00	ジュニア水泳A 16:00-17:00	ジュニア水泳A 16:00-17:00	ジュニア水泳A 16:00-17:00	ジュニア水泳A 16:00-17:00	ジュニア水泳A 16:00-17:00	
17:00		ジュニア水泳B 17:00-18:00	ジュニア水泳B 17:00-18:00	ジュニア水泳B 17:00-18:00	ジュニア水泳B 17:00-18:00	ジュニア水泳B 17:00-18:00	
18:00		育成コース 18:00-19:00	育成コース 18:00-19:00	育成コース 18:00-19:00	育成コース 18:00-19:00	育成コース 18:00-19:00	
19:00							
20:00	4泳法水泳 19:30-20:30	4泳法水泳 19:30-20:30	初級水泳 19:30-20:30	アクアビクス 19:30~20:45	初級水泳 19:30-20:30	マスターズ 19:30-20:30	

※水曜日10:00~について、水中健康運動クラスの開催を予定しておりましたが、やむを得ない事情により中止となりました。誠に申し訳ございません。

※水曜日19:30~、金曜日19:30~については、4泳法水泳→初級水泳に変更となります。ご了承ください。

《スタジオプログラム》 ※3月16日更新

	月	火	水	木	金	土	日
9:00					定員 40名 らくらく体操30 (9:20~9:50) 関根		定員 40名 ダンスピギナー 50 (9:30~10:20) ERIKO ※名称変更
10:00	定員 40名 ラテン50 (10:00~10:50) Kaori	定員 40名 パラエティ ストレッチ 50 (10:00~10:50) 小林	定員 40名 ピギナー50 (10:00~10:50) 近藤	定員 40名 ピラティス60 (10:00~11:00) AYA	定員 40名 太極拳50 (10:00~10:50) 関根	定員 40名 パラエティストレッチ 50 (10:00~10:50) 神	定員 40名 バレトン60 (10:30~11:30) ERIKO
11:00	定員 40名 シェイプ50 (11:00~11:50) 坪井	初めてバレエ40 (11:00~11:40) 神 定員 20名	コンパクト トレーニング 50 (11:00~11:50) 近藤 定員 40名	定員 40名 ズンパ (50分クラス) (11:10~12:00) YUKI	定員 40名 パワーヨガ 60 (11:00~12:00) AYA ※時間変更	定員 20名 バレエ 60 (11:00~12:00) 神	定員 40名 調整中 (トライジョグ) (11:45~12:35) 調整中
12:00	定員 40名 バランス コーディネーション 50 (12:00~12:50) 坪井	定員 40名 バレエ 60 (11:50~12:50) 神	定員 30名 オリジナルボクシング 50 (12:00~12:50) 橋本 ※名称変更			定員 30名 調整中 (ボール&ボール) (12:10~13:00) 調整中	定員 40名 調整中 (ピギナー) (13:10~14:00) 調整中
13:00	定員 40名 ヨガ60 (13:00~14:00) Minna	定員 40名 ヨガ60 (13:30~14:30) 武井	定員 40名 ボール&ボール 50 (13:00~13:50) 坪井	定員 30名 調整中 (ステップ) (13:30~14:20) 調整中	定員 40名 ピギナー50 (13:30~14:20) 坪井	定員 40名 調整中 (ピラティス) (14:10~15:10) 調整中	定員 40名 調整中 (ピラティス) (14:10~15:10) 調整中
14:00	定員 40名 ジャズ60 (14:10~15:10) 小林	定員 40名 シェイプ50 (14:40~15:30) 宮崎	定員 40名 初めてピラティス 60 (14:00~15:00) Naoko ※時間変更				
15:00	定員 40名 初めてピラティス 60 (15:20~16:20) Naoko ※時間変更						
16:00							定員 40名 調整中 (フラダンス) (14:30~15:20) 調整中
17:00			子供空手教室 (16:30~17:30)			子供空手教室 (16:30~17:30)	定員 40名 調整中 (新設プログラム) (15:30~16:20) 調整中
18:00			子供空手教室 (17:30~18:30)			子供空手教室 (17:30~18:30)	定員 40名 調整中 (新設プログラム) (16:30~17:20) 調整中
19:00	定員 30名 ボール&ボール 50 (19:00~19:50) 近藤	定員 40名 ピラティス 60 (19:00~20:00) AYA	定員 40名 ルーシダットン 60 (19:00~20:00) 平瀬	定員 40名 ヨガ50 (19:00~19:50) Kie	定員 40名 ラテン50 (19:00~19:50) Kaori		
20:00	定員 40名 ヒップホップ 60 (20:00~21:00) 廣島	定員 30名 ストレッチ&ボール 50 (20:10~21:00) AYA	定員 40名 シェイプ50 (20:10~21:00) 平瀬	定員 40名 ジャズ60 (20:00~21:00) ERIKO			

赤字

→変更部分

→インストラクターが変更となったクラス

→内容・インストラクターともに変更となったクラス

→現在調整中のクラス

※都合により、クラス、時間、担当が変更になる場合もございます。あらかじめご了承ください。

《競技場プログラム》

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	バドミントン 9:10～10:40						
10:00							
11:00	バドミントン 10:40～12:10						
12:00							
13:00			トランポリン 成人 12:30～13:20	体操教室 親子 1歳半～3歳 13:00～13:50			
14:00			トランポリン 2歳～ 年少親子 13:30～14:20	体操教室 幼児3～4歳 14:00～14:50			
15:00		かけっこ教室 幼児 14:30～15:20	トランポリン 園児・小学生 14:30～15:20	体操教室 園児3～6歳 15:00～15:50			
16:00	チアダンス 3歳～6歳 小学生以下 15:30～16:20	かけっこ教室 小学低学年 15:30～16:20	トランポリン 園児・小学生 15:30～16:20	体操教室 小学生 16:00～16:50			
17:00	チアダンス 7歳～12歳 16:30～17:20	かけっこ教室 小学高学年 16:30～17:20	トランポリン 小学生 16:30～17:20				
18:00							
19:00							
20:00							

《多目的広場プログラム》

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		ボールパーク 小学低学年 17:00～18:00					
18:00		ボールパーク 小学高学年 18:10～19:10	サッカー スクール U10-U12 17:30～18:50	サッカー スクール U10-U12 17:30～18:50		サッカー スクール U10-U12 GKクラス 17:30～18:50	
19:00			サッカー スクール U12セレソン 19:00～20:20				
20:00							

※体操教室に関しては、池田体操教室より変更となります。ご了承ください。