

時間	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 SAT		日 SUN	
	プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ		プール	スタジオ	
		A	B		A	B		A	B		A	B
10:00												
10:30	10:30~11:00 バタフライ初級30	10:30~11:15 かんたんエアロ 花谷	10:15~11:15 氣功 山田									
11:00	11:00~11:45 フチ・グラッセ バビークラブ											
11:30		11:25~12:25 コロオマスター 河合	11:30~12:15 健康体操 岡本	11:15~11:45 水中ウォーキング30								
12:00												
12:30	12:00~13:00 大人の泳装教室 (有料)			12:00~12:45 アクアピクス45 小野								
13:00		12:35~13:35 セラピー ヨガ 保坂	12:30~13:30 社交ダンス 初級 柴田									
13:30	13:15~14:00 アクアピクス45 加藤			13:00~13:30 平泳ぎ初級30								
14:00		13:45~14:30 かんたん エアロ 狩生	13:45~14:45 太極拳 井上道雄	13:00~13:45 平泳ぎ初級30	12:45~13:30 ボディ パンプ45 横井	12:35~13:35 かんたん HIPHOP 石塚						
14:30	14:10~14:40 水中ウォーキング30			13:40~14:10 背泳ぎ初級30	13:55~14:45 脂肪燃焼 エアロ 古橋	13:45~14:45 フラダンス カラニアーケア						
15:00												
15:30		15:00~15:45 ZUMBA 野原	15:00~16:00 ハジボック DE ボディークエア 20名限定 【要予約】 総橋	14:45~15:45 フチ・グラッセスイミングスクール 乳幼児	15:00~15:50 シェイプ ステップ 早川	15:00~16:00 リラククス ヨガ 松本	14:45~15:45 フチ・グラッセスイミングスクール 乳幼児	15:15~15:25 パンプテック	15:25~16:00 ボディ パンプ35 横井	14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ 河合	14:00~15:00 パワー スリム ヨガ 藤川	14:00~15:00 パワー スリム ヨガ 藤川
16:00	15:45~16:45 フチ・グラッセスイミングスクール 幼児			15:45~16:45 フチ・グラッセスイミングスクール 幼児			15:45~16:45 フチ・グラッセスイミングスクール 幼児					
16:30												
17:00	16:45~17:45 フチ・グラッセスイミングスクール 児童			16:45~17:45 フチ・グラッセスイミングスクール 児童			16:45~17:45 フチ・グラッセスイミングスクール 児童					
17:30												
18:00	17:45~18:45 フチ・グラッセスイミングスクール 育成			17:45~18:45 フチ・グラッセスイミングスクール 育成			17:45~18:45 フチ・グラッセスイミングスクール 育成					
18:30												
19:00		18:40~19:25 セラピー ヨガ 総橋										
19:30	19:25~19:55 平泳ぎ初級30			19:30~20:00 きれいに4泳法30								
20:00		19:30~20:30 リトモス 大川										
20:30	20:00~21:00 大人の泳装教室 (有料)	20:15~21:00 アクアダンス 45 余園		19:55~20:55 MEGADANZ (メガダンス) 早川	20:05~20:50 かんたん エアロ 稲垣		20:00~21:00 ボディ ヒーリング 石塚					
21:00												
21:30		21:00~22:00 ボディ ヒーリング 河川		21:00~21:55 ZUMBA45 CHIE	21:10~21:55 ボディ パンプ45 谷田		21:15~22:00 ボディ コンパット45 杉本					
22:00				21:15~22:15 マスターズ30								
22:30		22:15~23:00 ボディ コンパット4.5 畔柳			22:10~23:10 ボディ パンプ 日野							
23:00												
23:30												

祝日は、19:30までに終了するプログラムを実施します。

安全管理上、レッスンの途中入場はお断りします。

**金曜定休**