

	火				水		木				金				土				日			
	プール		フロア		プール		プール		フロア		プール		フロア		プール		フロア		プール		フロア	
9：00～																	インナーヨガ	○	ウォーキング&スイム		脳トレストレッチ	
															成人水泳（初中級）	○						
10：00～															水中ウォーキング		ヨガストレッチ	○	障害者水泳（月1回）	×	シェイプベリー	○
																			初めての成人水泳	○		
11：00～															親子でプール遊	○			成人水泳（初中級）	○	ZUMBA®②	○
12：00～																						
13：00～			初級ハワイアンフラ	○	水中運動（60歳以上）	○											ハワイアンフラ①	○				
14：00～	成人水泳（初中級）	○			成人水泳（初中級）	○					脂肪燃焼アクア	○			水慣れトレーニング	×	ハワイアンフラ②	○				
	初めての成人水泳	○			初めての成人水泳	○									キッズスイミング	×						
15：00～	水慣れトレーニング				水慣れトレーニング	○									キッズスイミング	×						
	キッズスイミング	○			キッズスイミング	○	キッズスイミング	○			キッズスイミング	○										
16：00～	キッズスイミング	×	放課後★キッズ	△	キッズスイミング	×	キッズスイミング	△	放課後★キッズ	○	キッズスイミング	△			ジュニアスイミング①	○						
	ジュニアスイミング①	△			ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング①	△			ジュニアスイミング①	○			ジュニアスイミング②	△						
					ジュニアスイミング②	○																
17：00～	ジュニアスイミング①	×	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング①	○	ジュニアスイミング①	○	放課後★キッズ	○	ジュニアスイミング①	○	子どもバレエ① 4歳～年長	○	ジュニアスイミング①	△						
	ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	×	ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	×			ジュニアスイミング②	○						
	ジュニアスイミング③	○			ジュニアスイミング③																	
18：00～	苦手克服スイミング	△											子どもバレエ② 小学1年生～3年生	○								
19：00～	シェイプアップAqua	○	RHYTHMICK exercise	○	初めての成人水泳	○	成人水泳（初中級）	○	ヨガ・ピラティス	△	初めての成人水泳	○	大人のゆったりバレエ	○								
					成人水泳（初中級）	○					成人水泳（初中級）	○										
20：00～	AQUA ZUMBA®	○	整体ストレッチ	○	初めての平泳ぎ	○	ウォーキング&スイム	○	HIITビギナー	△			ZUMBA®①	○								
							マスターズ															

※ジュニア②のクラスはクロール（呼吸あり）12.5mを泳げる方から入会可能です。

- ・2月末までに受付窓口にてお支払いをお願いいたします。
- お支払いができない場合や、電話での枠の確保はいたしかねます。
- ・参加者の代理での申込みはできません。（家族を除く）