

	火			水			木			金			土			日					
	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		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)	○	水中ウォーキング	○				ヨガ・ピラティス②	○			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	○								
	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	×						
16:00~	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	○															
	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	△					
17:00~	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~			RHYTHMICK exercise	○	初めての成人水泳	○	成人水泳(初中級)	○	ヨガ・ピラティス①	△	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~			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)