

	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
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～																	親子でプール遊び	○			成人水泳（初中級）		ZUMBA®②	○
12：00～																								
13：00～				初級ハワイアンフラ	○	歩くだけ健康アップ 水中ウォーキング NEW！	○	水中ウォーキング	○				かんたんRHYTMKICK exercise NEW！	○					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～小学2年生	△	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3年生～6年生	△										
19：00～			RHYTMKICK 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～			～体ラクメンテ～整体ス トレッチ	○	初めての平泳ぎ	△	ウォーキング&スイム	○	Night HIIT	△			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。

- ・8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）