

	月曜日				火曜日				木曜日				金曜日				土曜日				日曜日							
	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場	プール	スタジオA	体育館	卓球場				
9:00																												
9:30																												
10:00																												
10:30		健康体操 花谷 9:45-10:45				リラックスヨガ スタジオソワカ 中野 9:45-10:45																						
11:00	親子スイム 10:40-11:40			卓球 立藤 10:00-12:00																								
11:30		肩こり腰痛 予防体操 花谷 11:00-12:00			11:25-11:45 正しい姿勢と 歩き方 スタジオKIKI 朝比奈 11:00-12:15																							
12:00	成人スイム60 中級 花篤 11:50-12:50				成人スイム45 クロール 吉川 12:00-12:45																							
12:30																												
13:00	成人スイム45 バタフライ 吉川 13:00-13:45	ZUMBA SATOMAI 12:45~13:45			成人スイム45 平泳ぎ 花篤 12:55-13:40																							
13:30																												
14:00																												
14:30		ベーシック ヨガ スタジオソワカ 菅原 14:00-15:00																										
15:00																												
15:30																												
16:00	幼少 チャレンジ 15:40-16:35	オリックス テア リトル NAO 16:00-17:00			幼少 チャレンジ 15:40-16:35				幼少 チャレンジ 15:40-16:35				幼少 チャレンジ 15:40-16:35				幼少 チャレンジ 15:40-16:35											
16:30																												
17:00	チャレンジ ベーシック 16:40-17:35	オリックス テア キッズ NAO 17:10-18:10			チャレンジ ベーシック 16:40-17:35	エイベックス リトル RINO 16:30-17:30			チャレンジ ベーシック 16:40-17:35	キッズバレエ リトル 加納 16:00-17:00			チャレンジ ベーシック 16:40-17:35	キッズバレエ ジュニア 加納 17:15-18:45			チャレンジ ベーシック 16:45-17:50											
17:30																												
18:00	ベーシック アドバンス 17:40-18:45	オリックス テア ジュニア NAO 18:20-19:20			ベーシック アドバンス 17:40-18:45	エイベックス キッズ RINO 17:40-18:40			ベーシック アドバンス 17:40-18:45				ベーシック アドバンス 17:40-18:45															
18:30																												
19:00																												
19:30																												
20:00		正しい姿勢と 歩き方 スタジオKIKI 玉島 19:40-20:55																										
20:30																												
21:00																												
21:30																												

1・3・5週目
NASアクアウォーキング
2・4週目
NASアクアコンディショニング



- キッズスクール スイム
- キッズスクール スタジオ
- フィットネスカルチャースクール スイム ※
- フィットネスカルチャースクール スタジオ
- スタジオ無料レッスン ※
- プール無料レッスン ※

※印のレッスンは、別途利用料が必要となります。

■実施日に関しましては別途スクールカレンダーをご確認の上、ご来館ください。