

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						9:00~9:50	9:00~9:50
		4/4休講	4/5休講	4/6休講			
9:30		9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 村上	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	9:25~9:50 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 小林		キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス	キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス
10:00	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 4泳法中級 (定員15名) 有料クラス 菊池	10:00~10:50 骨盤エクササイズ (定員20名) 有料クラス 大木	10:00~10:50 4泳法初級 (定員15名) 有料クラス 山元	10:00~10:45 アクアエクササイズ (定員20名) 田中	10:00~10:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	10:00~10:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス
11:00					11:00~11:50 4泳法中・上級 (定員20名) 有料クラス 松原	11:00~11:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	11:00~11:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス
11:30						12:00~12:25 クロール (定員15名) 菊池	12:00~12:50 キッズ&ジュニア クラス (定員50名) 有料クラス
12:00						12:25~12:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 菊池	
12:30							
13:00		13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 加藤	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 原山	13:00~13:25 ストレッチ&ウォーキング (定員20名) 松原	13:00~13:25 筋力UPウォーキング (定員20名) 原山	13:00~13:45 アクアビクス (定員20名) 4/1.15 田中 4/8.22 千名原	13:00~13:45 アクアビクス45 4月9日 鈴木 4月23日 久慈 (定員20名)
13:30	13:25~13:50 初めてアクアウォーキング (定員20名) 芝田	13:25~13:50 はじめて平泳ぎ (定員15名) 千葉	13:25~13:50 水慣れ (定員15名) 原山	13:25~13:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 松原	13:25~13:50 はじめてクロール (定員15名) 原山		
14:00	14:00~14:45 はじめてのアクアビクス (定員20名) 芝田	14:00~14:50 クロール(初級) (定員15名) 有料クラス 菊池	14:00~14:50 背泳ぎ(初級) (定員15名) 有料クラス 菊池	14:00~14:50 平泳ぎ(初級) (定員15名) 有料クラス 山元	14:00~14:50 バタフライ(初級) (定員15名) 有料クラス 菊池		
14:30							
15:00	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 幼児スイミング (定員30名) 有料クラス	15:00~15:50 キッズスイム (定員40名) 有料クラス	
15:30							
16:00	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 キッズスイム (定員50名) 有料クラス	16:00~16:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	
16:30							
17:00	17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス	17:00~17:50 ジュニアクラス (定員50名) 有料クラス		
17:30							
18:00							
18:30	18:25~18:50 ストレッチ&ウォーキング (定員15名) 千葉	18:25~18:50 ワンポイントアドバイス (定員15名) 徳淵	18:25~18:50 はじめてシンクロ (定員15名) 徳淵	18:25~18:50 はじめてクロール (定員15名) 山元	18:25~18:50 はじめて背泳ぎ (定員15名) 徳淵	<p><b>4月の休館日</b> <b>4月24日(月)</b></p> <p>4月29日(土) 12:00~18:00 貸切になるため一般の方は ご利用になれません。 レッスンも休講になります。 (アクアビクス45を除く)</p>	
19:00	<p>※特別レッスンのお知らせ 4/29(土) 11:00~11:45 アクアビクス45 (定員20名) 千名原</p>						
19:30							
20:00							
20:30							