

月	火	水	木	金	土	日				
	スタジオ 10:15~11:00 呼吸で健活 YUKI	プール NEW レッスン	スタジオ 10:15~11:00 朝のストレッチ & ピラティス MAYUYU	プール NEW レッスン	スタジオ 10:15~11:00 ストレッチ & 体幹トレーニング AI	プール NEW レッスン	スタジオ 10:15~11:00 コアトレ CHIHIRO	プール NEW レッスン	スタジオ 10:15~11:15 Sintex® AYA	スタジオ 10:15~11:00 姿勢改善ピラティス MAYUYU
	11:15~12:00 リズムで朝活 YUKI	11:15~11:50 水中エクササイズ RENA	11:15~12:00 太極舞 MAYUYU	11:15~11:50 ニコニコ水中運動教室 TAKUYA	11:15~12:00 ZUMBA AI	11:15~11:50 水中ウォーキング TAKAKO	11:15~12:00 からだ整うストレッチ TOMOMI	11:15~11:50 エンジョイ アクアピクス RYUUKO	11:30~12:15 シェイプアップエアロ AYA	11:15~12:15 ZUMBA MAYUYU
	NEW レッスン	12:00~13:30 嬉野市運動教室	12:15~12:45 かんたんスイム KANAKO	12:15~12:45 泳法入門 TAKAHIRO					K-1 13:00~14:00 HIP HOP キッズダンス HONOMI	
			NEW レッスン						K-2 14:15~15:15 HIP HOP キッズダンス HONOMI	
		14:00~14:45 ヨガトレ HITOMI		14:45~15:30 腰痛改善エクササイズ HITOMI		14:00~15:00 ストレッチヨガ HITOMI			K-3 15:25~16:25 HIP HOP キッズダンス HONOMI	
休館日	15:00~15:30 かんたんヒート HITOMI								19:00~20:00 ATSUKO	
		<p>【お知らせ】</p> <p>NEW レッスン . . . (火) 呼吸で健活 → YUKI</p> <p>. . . リズムで朝活 → YUKI</p> <p>. . . 水中エクササイズ → RENA</p> <p>. . . (水) ニコニコ水中運動教室 → TAKUYA</p> <p>. . . かんたんスイム → KANAKO</p> <p>. . . ZUMBA → TAKU</p> <p>. . . (木) 水中ウォーキング → TAKAKO</p> <p>. . . (金) エンジョイアクアピクス → RYUUKO</p> <p>※赤色はスタジオ、青色はプールレッスンです。</p> <p>※ 参加される際は、スケジュールの確認をお願いいたします。</p>								
	19:00~19:45 ストレッチ & バランスボール KANAKO	19:00~19:45 第1・3 アロマゆるヨガ 第2・4 美姿勢ヨガ MASAYO	19:00~19:45 筋肉ほぐし ストレッチ MASAYO	19:00~19:45 筋肉ほぐし ストレッチ MASAYO						
	20:00~20:45 ボクササイズ KANAKO	20:00~20:45 ZUMBA TAKU	20:15~20:45 らくらくスイム RYUUKO	20:00~21:00 ATSUKO		20:00~20:45 ZUMBA HIRO				

営業時間

火~金 10:00~21:30
土曜日 10:00~20:30
日祝日 10:00~17:00

プール開放時間

《3・4コースのみ》
火~木 10:00~11:00
火~金 13:00~16:00

《全コース開放》
火~金 11:15~13:00
20:00~21:30
土曜日 17:00~20:30
日祝日 10:00~17:00