

| 月           | 火                                              |                                 | 水                                                      |                                         | 木                                                   |                                   | 金                                       |                                          | 土                                                                                                                                                                                                                                      | 日                                          |
|-------------|------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 休<br>館<br>日 | スタジオ<br>10:15~11:00<br>呼吸で健活<br>YUKI           | プール                             | スタジオ<br>10:15~11:00<br>朝のストレッチ<br>&<br>ピラティス<br>MAYUYU | プール                                     | スタジオ<br>10:15~11:00<br>ストレッチ<br>&<br>体幹トレーニング<br>AI | プール                               | スタジオ<br>10:15~11:00<br>コアトレ<br>CHIHIRO  | プール                                      | スタジオ<br>10:15~11:15<br>Sintex®<br>AYA                                                                                                                                                                                                  | スタジオ<br>10:15~11:00<br>姿勢改善ピラティス<br>MAYUYU |
|             | 11:15~12:00<br>リズムで朝活<br>YUKI                  | 11:15~11:50<br>水中エクササイズ<br>RENA | 11:15~12:00<br>太極舞<br>MAYUYU                           | 11:15~11:50<br>ニコニコ水中<br>運動教室<br>TAKUYA | 11:15~12:00<br>ZUMBA<br>AI                          | 11:15~11:50<br>水中ウォーキング<br>TAKAKO | 11:15~12:00<br>からだ整う<br>ストレッチ<br>TOMOMI | 11:15~11:50<br>エンジョイ<br>アクアビクス<br>RYUUKO | 11:30~12:15<br>シェイプアップエアロ<br>AYA                                                                                                                                                                                                       | 11:15~12:15<br>ZUMBA<br>MAYUYU             |
|             |                                                | 12:00~13:30<br>嬉野市運動教室          |                                                        | 12:15~12:45<br>泳法入門<br>TAKAHIRO         |                                                     | 12:15~12:45<br>泳法入門<br>TAKAHIRO   |                                         |                                          | K-1 13:00~14:00<br>HIP HOP<br>キッズダンス<br>HONOMI                                                                                                                                                                                         |                                            |
|             |                                                |                                 |                                                        |                                         |                                                     |                                   |                                         |                                          | K-2 14:15~15:15<br>HIP HOP<br>キッズダンス<br>HONOMI                                                                                                                                                                                         |                                            |
|             |                                                |                                 | 14:00~14:45<br>ヨガトレ<br>HITOMI                          |                                         | 14:45~15:30                                         |                                   | 14:00~15:00<br>ストレッチヨガ<br>HITOMI        |                                          | K-3 15:25~16:25<br>HIP HOP<br>キッズダンス<br>HONOMI                                                                                                                                                                                         |                                            |
|             | 15:00~15:30<br>かんたんヒート<br>HITOMI               |                                 |                                                        |                                         | 腰痛改善<br>エクササイズ<br>HITOMI                            |                                   |                                         |                                          | 19:00~20:00<br>ATSUKO                                                                                                                                                                                                                  |                                            |
|             |                                                |                                 |                                                        |                                         |                                                     |                                   |                                         |                                          | <b>営業時間</b><br>火～金 10:00~21:30<br>土曜日 10:00~20:30<br>日祝日 10:00~17:00<br><br><b>プール開放時間</b><br>≪3・4コースのみ≫<br>火～木 10:00~11:00<br>火～金 13:00~16:00<br><br>≪全コース開放≫<br>火～金 11:15~13:00<br>20:00~21:30<br>土曜日 17:00~20:30<br>日祝日 10:00~17:00 |                                            |
|             |                                                |                                 |                                                        |                                         |                                                     |                                   |                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|             |                                                |                                 |                                                        |                                         |                                                     |                                   |                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|             |                                                |                                 |                                                        |                                         |                                                     |                                   |                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|             |                                                |                                 |                                                        |                                         |                                                     |                                   |                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|             | 19:00~19:45<br>ストレッチ<br>&<br>バランスボール<br>KANAKO |                                 | 19:00~19:45<br>第1・3 アロマゆるヨガ<br>第2・4 美姿勢ヨガ<br>MASAYO    |                                         | 19:00~19:45<br>筋肉ほぐし<br>ストレッチ<br>MASAYO             |                                   |                                         |                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |
|             | 20:00~20:45<br>ボクササイズ<br>KANAKO                |                                 | 20:00~20:45<br>ZUMBA<br>TAKU                           | 20:15~20:45<br>らくらくスイム<br>RYUUKO        | 20:00~21:00<br>ATSUKO                               |                                   | 20:00~20:45<br>ZUMBA<br>HIRO            |                                          |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |

…ヨガ・ストレッチ系

…有酸素・脂肪燃焼系

…サルセーション

…初心者の方におススメ