

区分	モーニング (OPEN~14:00)												シニア (OPEN~16:00)				ナイト (17:00~22:00)								
	9:00 15 30 45			10:00 15 30 45			11:00 15 30 45			12:00 15 30 45			13:00 15 30 45			14:00 15 30 45			30 45		19:00 15 30 45		20:00 15 30 45		21:00 15
月	スタジオ	9:15~10:15 YOGA Tomomi			10:20~11:20 シンプルエアロ 佐藤			12:00~13:00 Let's Jump!! Kumiko			13:15~14:00 シンプルステップ 柴						19:15~20:00 シンプルエアロ 松原		20:15~21:00 姿勢改善 松原						
	プール				10:00~10:30 アクア ピクス 長嶋			10:30~11:30 登録制 成人スクール 初級						13:00~13:30 バタフライ 長嶋											
火	スタジオ	9:15 ラジオ & シナブ	9:30~10:30 YOGA 望月			10:45~11:45 シンプルエアロ 朝倉			11:50~12:20 コアリラク ゼーション 朝倉			13:00~14:00 初中級エアロ 橋村			14:15~14:45 姿勢改善 半澤			18:45~19:45 中級エアロ 北山			20:00~20:45 ボディメイク 北山				
	プール	9:00~10:00 団体幼稚園 スイミング (2レーン使用)						11:00~11:30 平泳ぎ 美濃部						13:00~13:30 クロール 松原											
水	スタジオ	9:15 ラジオ & シナブ	9:30~10:30 シンプルエアロ 野崎			10:45~11:45 YOGA 佐藤			12:30~13:15 Let's Jump!! Kumiko			13:30~14:15 ZUMBA 渡辺			14:30~15:15 ピラティス 渡辺			19:00~20:00 ラテンエクササイズ 青木			20:15~21:00 シンプリストレッチ 青木				
	プール				10:00~10:30 ダンベル ウォーキング 長嶋			10:30~11:00 初めての 泳法 長嶋												20:00~20:30 泳法フリー 美濃部					
木	スタジオ	9:15~10:15 YOGA Tomomi			10:30~11:30 ボディコンディショニング 芹澤			12:00~12:45 姿勢改善 半澤			13:00~14:00 ビート&キックス 柴						18:30~19:30 ボディシェイプ 北山			19:45~20:30 姿勢ストレッチ yuka					
	プール				10:00~10:30 アクア ピクス 長嶋			10:30~11:30 団体幼稚園 スイミング (4レーン使用)			11:30~12:30 登録制 成人スクール 中上級			13:00~13:30 背泳ぎ 美濃部											
金	スタジオ	9:15 ラジオ & シナブ	9:30~10:30 YOGA Tomomi			10:50~11:35 シンプルステップ 柴						13:00~13:30 トレーニング ボール 半澤			14:00~16:00 静岡市委託 機能向上事業 しぞ~かでん伝体操			19:30~20:15 ZUMBA Alico			20:25~20:55 キック ボクササイズ Alico				
	プール				10:00~10:30 アクア ピクス 柴									13:00~14:00 登録制 成人スクール マスターズ						20:00~20:30 泳法フリー 美濃部					
土	スタジオ	9:30~10:30 YOGA 鈴木			10:45~11:30 腰痛体操 半澤			11:45~12:45 登録制 太極拳			13:00~14:00 ボディシェイプ 北山														
	プール	土曜日はスイミングスクール開講につき、終日フリー遊泳コースに利用規制があります。詳しいコース数はフロントまで。																							

ジュニアスクール各種 開講中!

※スタジオ・プールは一部、利用規制があります。ご迷惑をお掛けします。

平日18:30以降は選手クラス開講につき、一部、プール利用規制があります。