

月曜日	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		レッスン参加詳細	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00		★				9:20~9:50 はじめてクロール30	★	9:20~9:50 おはようウォーク30					有料 ★ …Mpassをお持ちの方は参加できます(ゲスト参加可能)	
10:00	9:30~10:00 モーニングストレッチ	9:30~10:15 泳法クリニック45 川崎	9:45~10:30 ZUMBA 高木	★	9:45~10:30 リズム体操30& ストレッチ15 梅津	★	10:00~10:30 777# デイメイ30	★	9:45~10:45 ハワイアン・フラ60 有吉	10:00~10:30 777# デイメイ30	9:30~10:15 ワンポイント45 羽根	9:30~10:00 はじめてエアロ30 yoshino		無料 …利用料金でどなたでも参加できます
11:00	10:15~11:15 健美操60 田中	10:45~11:45 那珂川第二幼稚園(5月~)	★	10:10~11:10 エンジョイアクア60 梅津	★	10:45~11:45 那珂川第二幼稚園(5月~)	★	11:00~11:45 リラクソヨガ45 小畑	★	10:45~11:45 マスターズ60	10:30~11:00 ポティメイキング30	10:15~11:00 にこにこステップ45 yoshino	◎ …事前予約が必要です。先着順となりますので、レッスン前にフロントにて所定の用紙にお名前をご記入下さい(定員あり)	
12:00	11:30~12:15 ナチュラルヨガ45 山川	★◎	11:45~12:15 ポティメイキング30		11:00~11:45 パワーヨガ45 小畑			★	11:50~12:20 ハタフライ30	★	11:15~12:00 エンジョイダンス45 小畑	11:15~12:15 プールサイド ホットヨガ60 垣田		11:15~12:15 キックボックス60 万葉
13:00	★	12:00~13:00 プールサイド ホットヨガ60 松島	★	12:30~13:30 ハワイアンフラ60 有吉	★	12:15~13:00 はじめてアクア45 梅津	12:15~13:00 ZUMBA 高木	★	12:30~13:30 スイミング幼児A	★	13:15~14:00 ZUMBA 東	12:30~13:30 スイミング幼児A	お知らせ・注意事項 ・レッスン前後は換気や消毒を行っております。(レッスン中であっても換気時間を設ける場合があります) ・レッスン担当者は変更する場合があります。 ・レッスン内容も一部、変更しております。別紙をご確認ください。 ・レッスン開始後の途中参加はできません。 ・体調が優れない場合、参加はご遠慮下さい。 ・キッズスイミング・キッズダンスに参加希望の方は、スタッフまでお尋ね下さい。 ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、教室内容やスケジュールに変更が生じる可能性があります。またレッスン担当者の急な都合等で休講になる場合がございます。その際は、施設ホームページに掲載いたします。	
14:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
15:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
16:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
17:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
18:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
19:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
20:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
21:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
22:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢	★	14:05~14:35 ウェストシェイプ &リリース 東		14:30~15:30 スイミング幼児B
23:00	★	14:00~14:45 ZUMBAGOLD 鶴	14:00~14:45 ZUMBA TONING 鶴	★	14:15~14:45 ZUMBAGOLD 高木	★	14:00~14:45 4泳法中級45 松本	★	14:45~15:15 ザ・サーキット30 吉本			16:00~17:00 スイミング児童A	指定管理者: New Style なかがわ	
23:00	★	13:00~13:45 はじめてピティナ45 水崎	★	13:15~13:45 はじめてアクア30 長谷川	★	13:15~14:00 パンチ&キック サーキット45 長谷川	★	13:45~14:30 ベーシックヨガ45 hiroco	★	14:00~14:30 4泳法中級30 宮沢				