

	月		火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ	プール
9:00	施設利用料の他にレッスン参加には"1レッスンにつき440円の参加料"が必要となります。													
10:00	9:45~10:45 ヨガ (ERI)	学校授業で一部コースを使用します			10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	学校授業で一部コースを使用します	10:00~10:45 LES MILLS BODYBALANCE	学校授業で一部コースを使用します	9:45~10:45 ヨガ (ERI)	学校授業で一部コースを使用します	10:00~10:45 やさしいエアロ (山根)		10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
11:00	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT				11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)		11:00~11:45 LES MILLS BODYPUMP		11:00~11:45 LES MILLS DANCE		11:00~11:45 バランスコーディネーション (山根)		11:00~11:45 LES MILLS BODYATTACK	
12:00	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK	10/14 はじめての水泳 10/21 バタフライ初級 <10/7、10/28は学校授業の為休講です> 内容を変更して実施することもあります			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)		12:00~12:30 やさしいエアロ (Chiharu)	10/3 はじめての水泳 10/10 バタフライ初級 10/17 クロール中級 10/24 平泳ぎ中級 10/31 4種目で泳ごう 内容を変更して実施することもあります	12:00~12:45 大人水泳教室(東谷)	12:00~12:30 大人水泳教室(東谷)	12:00~12:45 LES MILLS DANCE		12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE	
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP				13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)		12:45~13:30 ヨガ (Chiharu)		13:00~13:30 やさしいエアロ(玉木)	12:45~13:15 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT		13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
14:00	14:00~14:45 LES MILLS DANCE	大人水泳教室(東谷)			14:00~14:45 ヨガ (野村)		13:45~14:45 やさしいハワイアンフラ (長町)		13:45~14:15 やさしいSTEP(玉木)	学校授業で一部コースを使用します	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK		14:00~14:45 LES MILLS BODYPUMP	
15:00	15:00~15:45 LES MILLS BODYBALANCE	10/14 平泳ぎ初級 10/21 クロール初級 <10/7、10/28は学校授業の為休講です> 内容を変更して実施することもあります					16:30~17:20 子ども水泳教室	10/3 平泳ぎ初級 10/10 クロール初級 10/17 背泳ぎ中級 10/24 バタフライ中級 10/31 はじめての水泳 内容を変更して実施することもあります	15:00~15:30 LES MILLS BODYBALANCE	15:00~15:30 アクアウォーキング(遠藤)	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP		15:00~15:45 LES MILLS DANCE	
16:00							17:30~18:20 子ども水泳教室			15:40~16:10 アクアビクス(遠藤)	16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE		16:00~16:45 LES MILLS BODYATTACK	
17:00							18:00~18:45 子ども水泳教室			16:30~17:20 子ども水泳教室	17:00~17:45 LES MILLS DANCE		17:00~17:45 LES MILLS BODYBALANCE	
18:00	18:00~18:45 LES MILLS BODYCOMBAT				18:00~18:45 LES MILLS DANCE			18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP	18:00~18:45 LES MILLS DANCE	子ども水泳教室	18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK		18:00~18:45 LES MILLS BODYPUMP	
19:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)				19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT			19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)	19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)		19:00~19:45 LES MILLS BODYBALANCE		19:00~19:45 LES MILLS BODYATTACK	
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK				20:00~20:45 ヨガ (Chiharu)			20:00~20:45 LES MILLS DANCE	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT		20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP		20:00~20:45 LES MILLS DANCE	

休館日

- ◎一度に予約できるレッスンは4本まで。
- ◎🎵のついているものは動画レッスンです。
- ◎スタジオレッスンの定員は20名です。
- ◎大人水泳教室の定員は10名です。

レッスン予約
こちらから



10/4 はじめての水泳
10/11 バタフライ初級
10/18 クロール中級
10/25 平泳ぎ中級

10/4 平泳ぎ初級
10/11 クロール初級
10/18 背泳ぎ中級
10/25 バタフライ中級