

4/30は
休館です

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
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)		10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)		9:45~10:45 ヨガ (ERI)	10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)
11:00	11:00~11:45 ピラティス (東谷)		11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)		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)
12:00			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	12:00~12:45 ピラティス (東谷)	12:00~12:45 LES MILLS BODYCOMBAT	
13:00	13:00~13:45 LES MILLS BODYPUMP	13:00~13:30 大人水泳教室(東谷)	13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)	13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:00~13:45 やさしいエアロ (玉木)	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT
14:00	14:00~14:45 大人水泳教室(東谷)	14:00~14:45 大人水泳教室(東谷)	14:00~14:45 ヨガ (野村)	14:00~14:30 やさしいハワイアンフラ (長町)	14:00~14:45 やさしいステップ (玉木)	14:00~14:45 LES MILLS BODYATTACK
15:00	14:30~15:00 AQUA ZUMBA®(玉木)	14:30~15:00 大人水泳教室(東谷)		14:00~14:30 大人水泳教室(東谷)	14:45~15:30 アクアビクス (遠藤)	15:00~15:45 LES MILLS BODYPUMP
16:00	15:30~16:15 ピラティス (東谷)			16:30~17:20 子ども水泳教室		16:00~16:45 LES MILLS BODYBALANCE
17:00	16:30~17:20 子ども水泳教室		16:30~17:20 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
18:00	17:30~18:20 子ども水泳教室		17:30~18:20 子ども水泳教室	17:30~18:20 子ども水泳教室		18:00~18:45 LES MILLS BODYATTACK
19:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)		19:00~20:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	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
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYATTACK		20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	20:00~20:45 LES MILLS DANCE	20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)	20:00~20:45 LES MILLS BODYPUMP
21:00						20:00~20:45 LES MILLS DANCE

4/29
は
特別プログラム
で
営業します

休

館

日

レッスン予約
こちらから



- ◎ 一度に予約できるレッスンは8本まで。
- ◎ ㊦ のついているものは動画レッスンです。
- ◎ 定員はレッスンによって異なります。

4/7 はじめての水泳
4/14 背泳ぎ初級
4/21 バタフライ中級
4/28 クロール初級
内容を変更して実施することもあります

4/7 背泳ぎ初級
4/14 バタフライ中級
4/21 クロール初級
4/28 4種目を泳ごう
内容を変更して実施することもあります

4/3 平泳ぎ中級
4/10 クロール中級
4/17 はじめての水泳
4/24 背泳ぎ初級
内容を変更して実施することもあります

4/3 クロール中級
4/10 4種目を泳ごう
4/17 クロール初級
4/24 クロール初級
内容を変更して実施することもあります

4/4 クロール初級
4/11 クロール初級(廃止)
4/18 4種目を泳ごう
4/25 4種目を泳ごう(廃止)
内容を変更して実施することもあります

歩行プール貸切りの
可能性があります
(10:00~10:30)

歩行プール貸切りの
可能性があります
(10:00~10:30)