

	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														
10:00	9:45~10:45 ヨガ (ERI)	歩行プールを一般利用できない場合があります			10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:20~10:50 アクアウォーキング (東谷)			9:45~10:30 Familyヨガ (ERI)		10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)			歩行プールを一般利用できない場合があります
11:00	11:00~11:45 ピラティス (東谷)				11:00~11:45 LES MILLS BODYBALANCE (Kaoru)	11:05~11:50 大人水泳教室 (東谷)		11:00~11:45 Familyからて (眞鍋)		10:45~11:45 ヨガ (ERI)	10:20~11:05 大人水泳教室 (東谷)			
12:00		8/4 平泳ぎ中級級 8/11 【休講】 8/18 背泳ぎ中級 8/25 クロール中級 内容を変更して実施することもあります			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	8/6 背泳ぎ初級 8/13 クロール初級 8/20 平泳ぎ初級 8/27 バタフライ初級 内容を変更して実施することもあります		12:00~12:45 ピラティス (東谷)	8/7 はじめての水泳 8/14 バタフライ初級 8/21 バタフライ初級 8/28 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		12:00~12:45 筋コンディショニング (東谷)	8/1 4種目を泳ごう 8/8 背泳ぎ中級 8/15 クロール中級(尾崎) 8/22 平泳ぎ中級 8/29 バタフライ中級		
13:00	13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)	13:00~13:30 大人水泳教室(東谷)		8/4 バタフライ中級 8/11 【休講】 8/18 4種目を泳ごう 8/25 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	13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)		13:00~13:30 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	13:15~13:45 大人水泳教室(東谷)		13:00~13:45 やさしいエアロ (玉木)		12:30~13:25 テック+ DANCE (山下)		13:00~14:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)
14:00	14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:30~15:15 アクアピクス & ウォーク(玉木)			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)	14:00~14:30 大人水泳教室(東谷)		14:00~14:45 ZUMBA® (玉木)		13:40~14:35 テック+ LES MILLS BODYJAM (山下)		14:15~15:15 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)
15:00	15:15~16:00 Familyたいそう (東谷)	15:30~16:20 子ども水泳教室					15:00~15:45 やさしいKARATE (眞鍋)	8/7 平泳ぎ初級 8/14 平泳ぎ初級 8/21 背泳ぎ初級 8/28 背泳ぎ初級 内容を変更して実施することもあります		15:00~15:30 リラックスストレッチ (玉木)	14:55~15:25 アクアウォーキング (遠藤)	14:50~15:35 ストレッチ&コンディショニング (山下)		15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)
16:00	16:20~17:05 ピラティス (東谷)	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		16:30~17:20 子ども水泳教室	16:00~16:45 Kidsヨガ (AKI)			
17:00	17:20 お腹スッキリ	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		17:30~18:20 子ども水泳教室				17:30~18:20 子ども水泳教室
18:00	17:45~18:45 空手 (眞鍋)					18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)								
19:00	19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)				18:50 BODYSTEPテック	19:00~19:45 LES MILLS BODYSTEP (大屋)	8/6 クロール初級 8/13 バタフライ初級 8/20 背泳ぎ初級 8/27 平泳ぎ初級 内容を変更して実施することもあります	19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)				
20:00					20:00~21:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)			20:00~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)		20:15~21:15 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)				
21:00														

休館日

レッスン予約
こちらから



- ◎ レッスン参加には施設利用料の他に"1レッスンにつき440円の参加料"が必要です。
- ◎ 一度に予約できるレッスンは8本まで。
- ◎ 定員はレッスンによって異なります。
- ◎ ¥0 は予約不要の無料レッスンです。
- ◎ [] はイベントレッスンです！別途お申込みが必要です。