

| 月           | 火   | 水    | 木  | 金                                      | 土                                  | 日                           |  |
|-------------|---|------|--|--|------------------------------------|-----------------------------|--|
| スタジオ        | スタジオ  | スタジオ | スタジオ                                     | スタジオ                                   | スタジオ                               | スタジオ                        |  |
| プール         | プール   | プール  | プール                                      | プール                                    | プール                                | プール                         |  |
| 9:00        | <div style="text-align: center;"> <p><b>9/23</b><br/>は<br/>特別プログラム<br/>で<br/>営業します</p> <p><b>休館日</b></p> </div> |      |  |  |                                    |                             |  |
| 9:45~10:45  |   |      | 学校授業で一部コースを使用します                         | 学校授業で一部コースを使用します                       | 学校授業で一部コースを使用します                   | 学校授業で一部コースを使用します            | 9:30~10:20                             |
| ヨガ (ERI)    |   |      | 10:00~10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)          | 10:20~10:50 アクアウォーキング (東谷)             | 10:20~11:05 大人水泳教室 (東谷)            | 10:20~11:05 やさしいエアロ (山根)    | 子ども水泳教室                                |
| 11:00~11:45 |   |      | 11:00~11:45 LESMILLS BODYBALANCE (Kaoru) | 11:05~11:50 大人水泳教室 (東谷)                | 10:45~11:45 ヨガ (ERI)               | 10:45~11:45 ヨガ (ERI)        | 10:30~11:20                            |
| 12:00       |   |      | 12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)               | 9/3 背泳ぎ初級<br>9/10 クロール初級<br>9/17 平泳ぎ初級 | 12:00~12:45 ピラティス (東谷)             | 12:00~12:45 筋コンディショニング (東谷) | 子ども水泳教室                                |
| 13:00       |   |      | 13:00~13:45 美コンディショニング (AKI)             | 13:00~13:45 やさしいエアロ (野村)               | 13:00~13:30 LESMILLS BODYPUMP (大屋) | 13:00~13:45 やさしいステップ (玉木)   | 13:00~14:00 LESMILLS BODYPUMP (大屋)     |
| 14:00       |   |      | 14:00~15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)                 | 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)       | 14:00~14:45 ZUMBA® (玉木)     | 13:40~14:35 テック+ LESMILLS BODYJAM (山下) |
| 15:00       |   |      | 14:30~15:15 アクアビクス & ウォーク (玉木)           |  | 14:00~14:30 大人水泳教室 (東谷)            | 14:55~15:25 アクアウォーキング (遠藤)  | 14:15~15:15 LESMILLS BODYCOMBAT (大屋)   |
| 16:00       |   |      | 15:30~16:15 ピラティス (東谷)                   |  | 15:00~15:45 やさしいKARATE (真鍋)        | 15:00~15:30 リラックスストレッチ (玉木) | 14:50~15:35 ストレッチポール (山下)              |
| 17:00       |   |      | 16:30~17:20 子ども運動塾 無料体験!!                |  |                                    | 15:35~16:20 アクアビクス (遠藤)     | 15:50~16:50 デトックスヨガ (AKI)              |
| 18:00       | 17:30~18:20 空手 (真鍋)   |      |  | 16:30~17:20 子ども水泳教室                    | 17:30~18:20 子ども水泳教室                |                             |  |
| 19:00       | 19:00~20:00 ゆるフラ (北野りか)   |      |  | 17:30~18:20 子ども水泳教室                    | 17:30~18:20 子ども水泳教室                |                             |  |
| 20:00       |   |      |  | 18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)                |                                    |                             |  |
| 21:00       |   |      |  | 19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)               |                                    |                             |  |

9/23 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



◎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。