

	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)		歩行プールを一般利用できない場合があります	10:20~10:05 大人水泳教室 (東谷)	10:20~11:05 大人水泳教室 (東谷)	10:00~11:00 やさしいエアロ (山根)	9:30~10:20 子ども水泳教室		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)			10:45~11:45 ヨガ (ERI)	10:45~11:45 ヨガ (ERI)	11:15~12:15 バランス コーディネーション (山根)	10:30~11:20 子ども水泳教室		
12:00		6日 はじめての水泳 13日 バタフライ初級 20日 はじめての水泳 内容を調整して実施することもあります			12:00~12:45 ZUMBA® (Kaoru)	1日 バタフライ初級 8日 平泳ぎ初級 15日 クロール初級 内容を調整して実施することもあります		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)				
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)	6日 クロール初級 13日 平泳ぎ初級 20日 背泳ぎ初級 内容を調整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 アクアビクス & 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	15:10 お腹スッキリ							15:00~15:45 やさしいKARATE (真鍋)	2日 背泳ぎ中級 9日 バタフライ中級 16日 クロール中級 内容を調整して実施することもあります	15:00~15:30 ボールストレッチ (玉木)	14:55~15:25 アクアウォーキング (遠藤)	14:50~15:35 ストレッチポール (山下)		
16:00	15:30~16:15 ピラティス (東谷)	15:30~16:20 子ども水泳教室				15:30~16:20 子ども水泳教室				15:35~16:20 アクアビクス (遠藤)	15:50~16:50 デトックスヨガ (AKI)			15:30~16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)
17:00	16:30~17:20 子ども運動塾	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			
18:00	17:45~18:45 空手 (真鍋)	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
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)			19:00~19:45 ZUMBA® (玉木)		19:00~20:00 やさしいエアロ (遠藤)	18:30~19:15 大人水泳教室 (尾崎)			
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)	3日 4種目を泳ごう 10日 4種目を泳ごう 17日 4種目を泳ごう 内容を調整して実施することもあります			
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。