

	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			休館日														
10:00	9:45～10:45	歩行プールを一般利用できない場合があります							9:15～10:00 いきいき健康体操 (AKI)	歩行プールを一般利用できない場合があります						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
	ヨガ (ERI)						10:00～10:45 ZUMBA GOLD® (Kaoru)	10:20～10:50 アクアエクササイズ (スタッフ)	10:15～11:00 健脚コンディショニング (AKI)		10:25 ストレッチ	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)	10:30～11:20 子ども水泳教室			
11:00	11:00～11:45 ピラティス (東谷)	3日 クロール初級(尾崎) 10日 平泳ぎ初級 17日 バタフライ初級 24日 背泳ぎ初級 内容を調整して実施することもあります					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)	7日 背泳ぎ初級 14日 クロール初級 21日 平泳ぎ初級 28日 【休講】 内容を調整して実施することもあります	11:15～12:15 バランス コーディネーション (山根)				
12:00							12:00～12:45 ZUMBA® (Kaoru)	5日 4種目を泳ごう 12日 【休講】 19日 4種目を泳ごう 26日 【休講】 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)			12:30～13:25 LES MILLS DANCE (山下)			
13:00	13:00～13:45 美コンディショニング (AKI)						13:00～13:45 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 やさしいステップ (玉木)		13:40～14:35 LES MILLS BODYJAM (山下)	13:00～14:00 LES MILLS BODYPUMP (大屋)	
14:00	14:00～15:00 姿勢改善ヨガ (AKI)	14:00～14:30 アクアエクササイズ (スタッフ)					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)	13:45～14:30 大人水泳教室 (東谷)	14:00～14:45 ZUMBA® (玉木)	14:00～14:30 アクアウォーキング (遠藤)			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 (眞鍋)	6日 平泳ぎ中級 13日 バタフライ中級 20日 背泳ぎ中級 27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)	14:45～15:30 アクアビクス (遠藤)	14:50～15:35 ストレッチポール (山下)		15:30～16:30 LES MILLS BODYBALANCE (大屋)		
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					15:50～16:50 デトックスヨガ (AKI)				
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 (眞鍋)	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)		レッスン予約 こちらから		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)	7日 クロール中級 14日 バタフライ中級 21日 背泳ぎ中級 28日 平泳ぎ中級 内容を調整して実施することもあります						
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																	

◎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。

◎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。