

	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			8/11は 特別プログラム で 営業します			8/12は 休館です								
10:00	9:45~10:45							9:15~10:00			10:00~11:00 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)	10:15 水中ウォーク		いきいき健康体操 (AKI)				9:30~10:20	9:45~10:15 ストレッチボール (山根)	
11:00						10:30~11:00 アクアエクササイズ (スタッフ)		10:15~11:00		10:25 ストレッチ		子ども水泳教室		
	11:00~11:45				11:00~11:45 breath (Kaoru)			健脚コンディショニング (AKI)		10:45~11:45		10:30~11:20	10:30~11:30	
12:00	12:00~12:45				12:00~12:45			11:15~12:00				子ども水泳教室	背骨 コンディショニング (山根)	
	テック+DANCE (東谷)				LES MILLS Shapes (Kaoru)			ピラティス (東谷)						
13:00								12:15~12:45					12:15~12:45	
	13:00~13:45	13:00~13:45			13:00~13:45			LES MILLS DANCE (東谷)					ラテンダンス (プラミラ)	
14:00	美コンディショニング (AKI)	大人水泳教室 (スタッフ)			やさしいエアロ (野村)			13:00~13:30					13:00~14:00	
	14:00~15:00	14:00~14:45			14:00~14:45			LES MILLS BODYPUMP (大屋)					LES MILLS BODYPUMP (大屋)	
15:00	姿勢改善ヨガ (AKI)	アクアエクササイズ (スタッフ)			ZUMBA® (野村)			13:45~14:45					14:15~15:15	
	15:10 お腹スッキリ	15:00~15:30 はじめての水泳 (スタッフ)			15:00~15:45			やさしい ハワイアンフラ (長町)					LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)	
16:00	15:30~16:15				ヨガ (野村)	15:30~16:20		やさしいKARATE (眞鍋)					15:30~16:30	
	ピラティス (東谷)					子ども水泳教室							LES MILLS BODYBALANCE (大屋)	
17:00	16:30~17:20	16:30~17:20				16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	16:30~17:20	子ども水泳教室		
	子ども体操教室	子ども水泳教室				子ども水泳教室	子ども体操教室	子ども水泳教室	子どもダンス教室	子ども水泳教室		子ども水泳教室		
18:00		17:30~18:20				17:30~18:20		17:30~18:20				17:30~18:20		
		子ども水泳教室				子ども水泳教室		子ども水泳教室				子ども水泳教室		
19:00	18:30~19:30													
	空手 (眞鍋)				18:50 BODYSTEP テック	19:00~19:45	19:00~19:45							
20:00	19:45~20:45				LES MILLS BODYSTEP (大屋)		ZUMBA® (玉木)							
	ゆるフラ (北野りか)				20:00~21:00		LES MILLS BODYCOMBAT (大屋)							
21:00	21:00~21:30				LES MILLS BODYPUMP (大屋)									
	選替わり LES MILLS													

3日 4種目を泳ごう
10日 【休講】
17日 バタフライ中級
24日 4種目を泳ごう
31日 背泳ぎ中級
内容を変更して実施することもあります

6日 クロール初級
13日 【休講】
20日 背泳ぎ初級
27日 平泳ぎ初級
内容を変更して実施することもあります

7日 バタフライ中級
14日 【休講】
21日 平泳ぎ中級
28日 クロール中級
内容を変更して実施することもあります

1・15・29日 LES MILLS BODYATTACK (笹井)
8・22日 LES MILLS BODYJAM (武田)
内容を変更して実施することもあります

8/11は
特別プログラム
で
営業します

8/12は
休館です

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。
大人レッスン+3の方は11本まで可。
◎定員はレッスンによって異なります。