

2023年10月～スタジオ・プールスケジュール

	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
10:00											キッズダンス 幼児 小野寺 優介 9:30～10:30	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:30		
10:30	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:15	アクアウォーキング 小宮 緩子 10:30～11:00	バランスボール 村上 千晶 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:15	初級エアロビクス 三浦 千恵 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	初級エアロビクス 三浦 千恵 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	ヒップホップダンス 村上 千晶 11:00～11:30	幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:45～11:30	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	
11:00		はじめて・初級スイム												
11:30	初級ステップ 佐藤 美幸 11:30～12:00	上野 梢 11:15～12:00	健康体操 村上 千晶 11:30～12:00		初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	ヨガ 三浦 千恵 11:20～12:05								
12:00	休	上級スイム		アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15	中・上級スイム 小野寺 優介 11:45～12:30					アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		アクアウォーキング 押見 貴之 11:45～12:15	
12:30		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15	佐藤 美幸 12:15～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	
13:00														
13:30		骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00		バレトン 富田 タ子 13:20～14:05		ヒップホップダンス 村上 千晶 13:30～14:00								
14:00											学童a 小・中学生 13:50～15:00		初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00	
14:30													初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00	
15:00	館	幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00									学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10		初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00	
15:30													初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00	
16:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	キッズダンス 幼児 小野寺 優介 15:45～16:45	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00
16:30														初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00
17:00		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	
17:30													初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00	
18:00	日	育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15
18:30														
19:00		レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15		アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15
19:30			初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00		アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00
20:00														
20:30	変更レッスン: オレンジ スタジオ定員: 黄色18名 緑色16名													
21:00														

15:00～
無人時間のため
指紋認証された方のみ
ジムエリアのご利用ができます。

有人時間
※指紋登録して頂いた方のみ24時間利用
できます。

デイ・年会会員様ご利用時間

年金レギュラー会員様ご利用時間

大人プールフリーご利用時間

休館日
シャワー・サウナエリアの利用は**有人時間終了15分前**までとなります。
フリー会員様のレッスン参加はご遠慮ください。

平日 10:00～21:00
土 10:00～18:00
日 10:00～15:00

平日 10:00～17:00
土 10:00～17:30
日 10:00～14:30

平日 10:00～20:30
土 10:00～17:30
日 10:00～14:30

※指紋登録して頂いた方のみ休館日も利用できます。