

2022年7月～スタジオ・プールスケジュール(特別レッスン時間)

	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 9:30～10:40		
10:30	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:00	アクアウォーキング 小野寺 優介 10:30～11:00	レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 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	骨盤コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:00	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	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	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				初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00
11:30	バランスボール 佐藤 美幸 11:30～12:00	小野寺 優介 11:15～12:00	健康体操 三浦 柊 11:30～12:00	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	アクアウォーキング 佐藤 美幸 11:45～12:15
12:00		上級スイム										アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		
12:30	ヨガ 吉田 愛 12:30～13:00	小野寺 優介 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	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														初・中級スイム 佐藤 美幸 12:30～13:00
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 13:30～14:00											ストレッチポール 12:45～13:00吉田
14:00														初・中級スイム 佐藤 美幸 12:30～13:00
14:30														自由遊泳 14:00～16:30
15:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00												自由遊泳 14:00～16:30
15:30														自由遊泳 14:00～16:30
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	自由遊泳 14:00～16:30
16:30														自由遊泳 14:00～16:30
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	自由遊泳 14:00～16:30
17:30														自由遊泳 14:00～16:30
18:00														自由遊泳 14:00～16:30
18:30		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	自由遊泳 14:00～16:30
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											自由遊泳 14:00～16:30
19:30														自由遊泳 14:00～16:30
20:00		初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00		初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	自由遊泳 14:00～16:30
20:30														自由遊泳 14:00～16:30
21:00														自由遊泳 14:00～16:30

スタジオ定員: **14**名となります。

営業時間
平日 10:00～21:00
土 10:00～18:00
日 10:00～17:00

デイ・年金会員様ご利用時間
平日 10:00～17:00
土 10:00～18:00
日 10:00～17:00

年金レギュラー会員様ご利用時間
平日 10:00～17:10 18:10～20:45
土曜 10:00～14:00 16:10～17:45
日 10:00～16:45

休館日
毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等

プール・ジムのご利用時間は、閉館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。

休

館

日