

2021年6月～7月スタジオ・プールのスケジュール(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	
10:00													
10:30											幼児学童a 9:30～10:40		
11:00		アクアウォーキング 日下部 千代 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	初中級スイム 大友 貴子 10:45～11:30	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	初級ステップ 三浦 千恵 10:45～11:15	幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50		ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	
11:30	レズミルズ トーン 大友 貴子 11:00～11:30	はじめて・初級スイム	初級エアロビクス 富田 タ子 11:00～11:30										
12:00		日下部 千代 11:15～12:00											
12:30	ヨガ 吉田 愛 12:00～12:30		ウェーブリングヨガ 佐藤 美幸 12:00～12:30	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15	初級ステップ 菊地 久美子 11:45～12:15	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	ヨガ 三浦 千恵 11:45～12:15	中・上級スイム 佐藤 美幸 11:45～12:30			アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		
13:00		上級スイム 日下部 千代 12:15～13:00		初中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:15		上級スイム 大友 貴子 12:30～13:15							
13:30	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:00～13:30	パーソナルレッスン 大友 貴子 13:00～13:30	陸モビ 三浦 柊 13:00～13:30		ストレッチボール 佐藤 美幸 13:00～13:30		レスミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:00～13:30	アクアウォーキング 小宮 緩子 12:45～13:15		小松 パーソナル 12:30		パーソナルレッスン 小松 正二 12:30～13:00	初・中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:00
14:00										キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45			
14:30												レスミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:30～14:00	パーソナルトレーニング 小野寺 優介 13:30～14:00
15:00													小野寺 14:00～ 14:30
15:30		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00				幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00							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							子供会員：無料 子供会員家族 :550円
16:30	パーソナルレッスン 小松 正二 16:30～17:00				パーソナルレッスン 小松 正二 16:30～17:00		パーソナルレッスン 小松 正二 16:30～17:00						
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							
17:30													
18:00													
18:30		育成A 18:15 ～ 19:15		育成A 18:15 ～ 19:15		育成A 18:15 ～ 19:15							
19:00	ウェーブリングヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15		バランスボール 佐藤 美幸 18:45～19:15		レスミルズ ボディコンバット 三浦 柊 18:45～19:15		レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15						
19:30													
20:00		初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00	パーソナルレッスン 三浦 柊 19:30～20:00	アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00		初・中級 スイム 上級 スイム 小宮		ホットヨガ 大友 貴子 19:30～20:00					
20:30		スタジオ定員: 14 名となります。											
21:00													

スタジオ定員: **14**名となります。

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はご遠慮ください。

営業時間

平日 10:00～21:00
土 10:00～18:00
日 10:00～17:00

デイ・年会会員様ご利用時間

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

大人プールフリーご利用時間