

2022年3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 |
| 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 | ウェーブストレッチ 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 | 健康体操 三浦 柗 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 小野寺 優介 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 | | | | 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 三浦 千恵 11:00～11:30 | 幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50 | |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | バランスボール 佐藤 美幸 11:30～12:00 | 小野寺 優介 11:15～12:00 | 初級エアロビクス 富田 タ子 11:30～12:00 | 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 11:30～12:00 | アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15 | ヨガ 三浦 千恵 11:30～12:00 | 中・上級スイム 佐藤 美幸 11:45～12:30 | | | | アクアウォーキング 佐藤 美幸 11:45～12:15 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:00 | ヨガ 吉田 愛 12:30～13:00 | 小野寺 優介 12:15～13:00 | 陸モビ 三浦 柗 12:30～13:00 | 初中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:15 | 健康体操 三浦 柗 12:30～13:00 | 上級スイム 小野寺 優介 12:30～13:15 | | | | | | 初・中級スイム 佐藤 美幸 12:30～13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | 骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00 | | レスミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 13:30～14:00 | | | | レスミルズ ボディコンバット 三浦 柗 13:00～13:30 | | | キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45 | | レスミルズ ボディコンバット 三浦 柗 13:30～14:00 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | 学童a 小・中学生 13:50～15:00 | |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | 自由遊泳 14:00～16:30 |
| 15:00 | | 幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00 | | | | 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 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:30～16:00 | | 子供会員:無料 子供会員家族 :550円 |
| 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 | | | | | 育成BA 16:15～ 17:15 | |
| 16:30 | | | | | | | | | | レスミルズ トーン 大友 貴子 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 | | | | | 育成A 17:15～ 18:00 | |
| 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 | レスミルズ 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 | | レスミルズ ボディコンバット 三浦 柗 18:45～19:15 | | レスミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 18:45～19:15 | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | | 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 | | 初・中級 上級 スイム スイム 小宮 | | ホットヨガ 佐藤 美幸 19:30～20:00 | | | | |
| 20:30 | スタジオ定員: 14 名となります。 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |

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

年金レギュラー会員様ご利用時間
平日 10:00～17:00
土 10:00～18:00
日 10:00～17:00

大人プールフリーご利用時間
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。