

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30	スタジオ 予防・改善運動 10:15～11:00 HIROKO	スタジオ 水中運動 10:10～10:55 小島	スタジオ コンディショニングスト レッチ(筋膜リリース) 10:15～10:45 佐藤	スタジオ LES MILLS SH'BAM 10:10～10:55	スタジオ 水中運動 10:00～10:45 市川	スタジオ コンディショニング ストレッチ (姿勢改善EX) 10:15～10:45 橋本	スタジオ LES MILLS SH'BAM 10:15～10:45	スタジオ CORE 10:15～10:30
10:00	スタジオ パレト 11:20～11:50 Sakina	スタジオ エアロビクス 初級 11:05～11:50 佐藤	スタジオ 中級スイム 10:45～11:25 山本	スタジオ ヨガ (ボディメイク) 11:15～12:00 笹村	スタジオ コンディショニング ストレッチ 10:40～11:20 吉田	スタジオ ヘルシーピクス 11:05～11:35 桐木	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 10:50～11:20	スタジオ ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
11:00	スタジオ ボディバランス 12:10～12:55 Sakina	スタジオ 上級スイム 12:15～12:55 近藤	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 12:10～12:55	スタジオ 予防改善運動 12:00～12:30 渡辺	スタジオ ボディバランス 11:40～12:25 小嶋	スタジオ 小松スペシャル (有料) 11:10～11:50 小松	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 11:05～11:35	スタジオ ジュニア 学童(AM) 9:45～10:55
12:00	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 13:15～13:45	スタジオ 初級スイム 12:45～13:25 門間	スタジオ エアロビクス 初中級 12:30～13:15 MIA	スタジオ 中級スイム 12:05～12:45 近藤	スタジオ トレーニング (有料) 12:00～12:45 近藤	スタジオ ボディバランスST 11:55～12:25 和田	スタジオ LES MILLS BODYCOMBAT 11:55～12:25	スタジオ 中級スイム 11:20～12:00 門間
13:00	スタジオ LES MILLS SH'BAM 14:05～14:35	スタジオ LES MILLS SH'BAM 13:15～14:00	スタジオ 初級スイム 12:45～13:25 門間	スタジオ ポディバランス 13:35～14:20 小嶋	スタジオ 水中運動 13:00～13:45 市川	スタジオ 初級スイム 12:10～12:50 小松	スタジオ CORE 12:55～13:10	スタジオ 水中運動 12:30～13:00 渡辺
14:00	スタジオ LES MILLS CORE 14:55～15:10	スタジオ LES MILLS CORE 14:20～14:35	スタジオ ポディバランス 13:35～14:20 小嶋	スタジオ シュノーリング (有料) 14:00～15:00 絹川	スタジオ 水中運動 13:00～13:45 市川	スタジオ 上級スイム 13:10～13:50 門間	スタジオ CORE 13:00～13:15	スタジオ ジュニア 選手 10:00～11:15 一般遊泳可
15:00	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:00～17:00	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 16:15～17:15 TAKUICHIRO	スタジオ キッズストリート (有料)小学生～ 16:15～17:15 TAKUICHIRO	スタジオ キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	スタジオ キッズストリート (有料)小・中学生 17:35～18:35 TAKUICHIRO	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00	スタジオ ジュニア クラシックバレエ (有料) 16:30～18:00
16:00	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10
17:00	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10
18:00	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:30	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10	スタジオ ジュニア クラシック バレエ (有料) 17:00～18:10
19:00	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋	スタジオ ボディバランス ピキナー 18:50～19:10 小嶋
20:00	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10	スタジオ LES MILLS SH'BAM 19:40～20:10

【遊泳不可時間】

月～金 16:00～19:20

土 15:00～16:10

※ジャグジーは上記時間帯もご使用頂けません。

《営業時間》

月～金 9:45～20:30

土 10:00～19:00

日・祝日 10:00～17:00

《休館日》

毎月第1日曜日

毎月15日

※変更となる場合がございますので、詳しくは3ヶ月毎の営業カレンダーと合わせてご覧下さい。

プールフリーコースにおける遊泳について

バドルやフィンのご使用は禁止となっております。※選手コースは除く

また、プルブイの貸出は行っておりませんので、予め、ご了承ください。

〈有料レッスンについて〉

当日にて受付させて頂きます。ご入金はその際

にお願い致します。フロントにてお申込みください。

定員20名とさせて頂きます。(1回330円(税込))

スタジオ定員【22名】 ★マークは、担当者や時間が変更になったクラスです。

参加方法 受付前にて入場整理券を配布させていただきます。レッスン開始35分前より(10:15開始のレッスンはオープン整理時に配布致します)十分な間隔をあげるため定員制となります。ヴァーチャルレッスンは、スタジオにてレッスン参加表にチェックを入れてください。

プールレッスン定員【①スイムレッスン 12名(1レーン)24名(2レーン)36名(3レーン)②水中運動52名(4レーン解放時)39名(3レーン解放時)】

参加方法 プールサイドにてレッスン参加表にチェックを入れてください。

- 担当の変更等は、フロントまたは館内掲示板をご覧ください。
- ☺マークはシニア会員様(前スマイル会員)もご参加頂けるクラスです。
- 都合により、担当者が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- プールレッスンでは安全面を配慮し、参加をお断りする場合がございます。【タイムテーブルは、ホームページにも掲載しています】