

2022年4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	骨盤コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:00	アクアウォーキング 小野寺 優介 10:30～11:00	レスミルズ 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	初中級スイム 小宮 緩子 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				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
11:00		はじめて・初級スイム									初級ステップ 三浦 千恵 11:00～11:30			
11:30	バランスボール 菊地 久美子 11:30～12:00	小野寺 優介 11:15～12:00	健康体操 三浦 柊 11:30～12:00		初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15	ヨガ 三浦 千恵 11:30～12:00							アクアウォーキング 佐藤 美幸 11:45～12:15
12:00	休													
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	初中級スイム 小野寺 優介 12:30～13:15	健康体操 三浦 柊 12:30～13:00	上級スイム 小宮 緩子 12:30～13:15							初・中級スイム 佐藤 美幸 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 13:30～14:00						レスミルズ ボディコンバット 三浦 柊 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 柊 13:30～14:00	
14:00												学童a 小・中学生 13:50～15:00		自由遊泳 14:00～16:30
14:30														
15:00	館	幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00			幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:30～16:00	学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10		子供会員:無料 子供会員家族 :550円
15:30														
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	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	レスミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00		育成BA 16:15～17:15		
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				育成A 17:15～18:00		
17:30														
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					
18:30		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 柊 18:45～19:15		レスミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 18:45～19:15						
19:00														
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		初・中級 上級 スイム スイム 小野寺		ホットヨガ 佐藤 美幸 19:30～20:00						
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
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。