

| 時間    | 火曜日  |   | 水曜日  |  | 木曜日                     |   | 金曜日   |   | 土曜日  |                      | 日曜日                |                      | 時間           |
|-------|--|---|--|--|-------------------------|---|---|---|--|----------------------|--------------------|----------------------|--------------|
|       | 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 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 10:00        |
| 10:30 |  |   |  | ベビー<br>10:15~10:45                         |                         |   |   | ベビー<br>10:15~10:45                      |  | ベビー<br>10:15~10:45   |                    | ベビー<br>10:15~10:45   | 10:30        |
| 11:00 | チェアエアロピクス<br>(定員:14名)<br>10:30~11:15<br>担当:荒川(朋) |   | ストレッチボール<br>(定員:10名)<br>10:45~11:00<br>担当:岩佐 |  |                         |   | ストレッチボール<br>(定員:10名)<br>10:30~11:00<br>担当:荒川(暉) |   |  |                      |                    | 《B》学童<br>10:15~11:15 | 11:00        |
| 11:30 |  | スイムレッスン<br>《初・中級》<br>11:10~11:55<br>担当:荒川 |  | スイムレッスン<br>《マスターズ》<br>11:10~11:55<br>担当:安川 |                         | スイムレッスン<br>《上級》<br>11:10~11:55<br>担当:安川 |   | スイムレッスン<br>《初級》<br>11:10~11:55<br>担当:岩佐 |  |                      |                    |                      | 11:30        |
| 12:00 |  |   |  |  |                         |   | はじめてエアロ<br>(定員:14名)<br>11:30~12:15<br>担当:荒川(朋)  |   |  | 《B》学童<br>11:15~12:15 |                    | 《C》学童<br>11:30~12:30 | 12:00        |
| 12:30 |  | 水中ウォーキング<br>12:10~12:40<br>担当:荒川          |  |  |                         | アクアダンス<br>12:10~12:40<br>担当:安川          |   | 水中ウォーキング<br>12:10~12:40<br>担当:荒川        |  |                      | 10:15~14:00<br>フリー |                      | 12:30        |
| 13:00 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    | 《A》幼児<br>12:45~13:45 | 13:00        |
| 13:30 | はじめてエアロ<br>(定員:10名)<br>13:15~13:45<br>担当:安川      |   |  | 10:15~14:30<br>フリー                         |                         | 10:15~14:30<br>フリー                      |   |   | avex<br>dance master<br>キッズ<br>13:00~14:00     | 《A》幼児<br>13:00~14:00 |                    |                      | 13:30        |
| 14:00 |  | 10:15~14:30<br>フリー                        |  |  |                         |   |   | 10:15~14:30<br>フリー                      |  |                      |                    |                      | 14:00        |
| 14:30 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 14:30        |
| 15:00 |  |   |  | 《A》幼児<br>14:15~15:15                       |                         | 《A》幼児<br>14:15~15:15                    |   |   | avex<br>dance master<br>ティーン<br>14:15~15:15    | 《B》学童<br>14:15~15:15 |                    | 12:30~14:45<br>フリー   | 14:45 施設利用終了 |
| 15:30 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 15:00 閉館     |
| 16:00 |  | 《B》学童<br>15:30~16:30                      |  | 《B》学童<br>15:30~16:30                       |                         | 《B》学童<br>15:30~16:30                    |   | 《B》学童<br>15:30~16:30                    |  |                      |                    |                      | 15:30        |
| 16:30 |  |   |  |  |                         |   |   |   | 選手トレーニング<br>15:30~16:30<br>※ストレッチ利用は<br>できません。 | 《C》学童<br>15:30~16:30 |                    |                      | 16:00        |
| 16:30 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    | 選手16:30~18:30        | 16:30        |
| 17:00 |  | 《C》学童<br>16:45~17:45                      | 選手トレーニング<br>16:45~17:30                      | 《C》学童<br>16:45~17:45                       | 選手トレーニング<br>16:45~17:30 | 《C》学童<br>16:45~17:45                    | 選手トレーニング<br>16:45~17:30                         | 《C》学童<br>16:45~17:45                    |  |                      |                    |                      | 17:00        |
| 17:30 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 17:30        |
| 18:00 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 18:00        |
| 18:30 | avex<br>dance master<br>キッズ<br>18:00~19:00       | 選手<br>17:45~19:30                         | ストレッチボール<br>(定員:10名)<br>18:45~19:00<br>担当:岩佐 | 選手<br>17:45~19:30                          |                         | 選手<br>17:45~19:30                       |   | 選手<br>17:45~19:30                       |  |                      |                    |                      | 18:30        |
| 19:00 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 19:00        |
| 19:30 | avex<br>dance master<br>ティーン<br>19:15~20:15      | スイムレッスン《中・上級》<br>19:30~20:15<br>担当:安川     |  |  |                         | スイムレッスン《初・中級》<br>19:30~20:15<br>担当:岩佐   |   |   |  |                      |                    |                      | 19:30        |
| 20:00 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 20:00        |
| 20:30 |  | 18:45~20:45 フリー                           |  | 18:45~20:45 フリー                            |                         | 18:45~20:45 フリー                         |   | 18:45~20:45 フリー                         |  |                      |                    |                      | 20:30        |
| 21:00 |  |   |  |  |                         |   |   |   |  |                      |                    |                      | 21:00        |

### ○サポートレッスンスケジュール

| 曜日  | 時間            | 担当 |
|-----|---------------|----|
| 水曜日 | 12:00 ~ 12:30 | 安川 |
| 木曜日 | 20:15 ~ 20:45 | 岩佐 |
| 土曜日 | 10:50 ~ 11:20 |    |

・サポートレッスンは有料となります。  
(事前の申込が必要となります。)  
・スタジオレッスンに参加の場合は、フロントにて事前の申込が必要となります。  
・スタジオ利用は、レッスン前後30分以外はストレッチスペースとしてご自由に利用できます。

【火~金】 20:45 施設利用終了

【火~金】 21:00 閉館