2023年4月～スタジオ・プールスケジュール

月	火 スタジオ	火 プール	水 スタジオ	水 プール	木 スタジオ	木 プール	金 スタジオ	金 プール	土 スタジオ	土 プール	日 スタジオ	日 プール
休館日	レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 10:30～11:15	アクアウォーキング 佐藤 美幸 10:30～11:00	バランスボール 村上 千晶 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	背骨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	キッズダンス 幼児 小野寺 優介 9:30～10:30	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:30	レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 10:45～11:30	ベビー 6か月～4歳未満の赤ちゃんと保護者 10:30～11:30
		はじめて・初級スイム 佐藤 美幸 11:15～12:00	健康体操 村上 千晶 11:30～12:00	アクアダンス 小野寺 優介 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 小宮 緩子 11:45～12:15	ヨガ 三浦 千恵 11:30～12:00	中・上級スイム 小野寺 優介 11:45～12:30	初級ステップ 吉田 沙也加 11:00～11:30	幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50		アクアウォーキング 押見 貴之 11:45～12:15
	バランスボール 村上 千晶 11:30～12:00	上級スイム 佐藤 美幸 12:15～13:00	初級エアロビクス 冨田 夕子 12:30～13:00	初中級スイム 押見 貴之 12:30～13:15	ストレッチポール 12:20～12:35沙也加	上級スイム 押見 貴之 12:30～13:15	ストレッチポール 12:20～12:35沙也加	アクアウォーキング 小野寺 優介 12:45～13:15	アディダス ヨガ 吉田 沙也加 12:00～12:30	アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00
	ヨガ 吉田 愛 12:30～13:00		バレトン 冨田 夕子 13:30～14:00		レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 13:00～13:30		初級ステップ 吉田 沙也加 13:00～13:30		キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45	1～3週目泳力認定 ワンポイントレッスン 4週目泳力認定 12:30～13:00	ウェーブリング 13:00～13:15美幸	
	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00										初級ステップ 佐藤 美幸 13:30～14:00	
										学童a 小・中学生 13:50～15:00		自由遊泳 14:00～16:30
		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	レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 15:15～16:00	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
		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	レズミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00	3週目 サポート 16:15～ 16:45 / 育成BA 16:15～ 17:15		
		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		
		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				
	レズミルズ 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		バランスボール 村上 千晶 18:45～19:15		初級ステップ美幸 佐藤 美幸 18:45～19:15					
		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	健康体操 村上 千晶 19:40～20:00	中・上級スイム 押見 貴之 19:30～20:15	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 19:30～20:15					

スタジオ定員：黄色18名　緑色16名

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	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。