

2024年7月～スタジオ・プールスケジュール

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												
10:30												
11:00	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:15	アクアウォーキング 上野 梢 10:30～11:00	健康体操 吉田 直樹 10:30～11:00	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:15	初中級スイム 小宮 緩子 10:30～11:15	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	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 10:30～11:30	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:40	ウェープリング 10:30～10:45 美幸	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者
11:30		はじめて・初級スイム 上野 梢 11:15～12:00	初級ステップ 吉田 直樹 11:15～11:45							幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 11:00～11:30	
12:00	バランスボール 佐藤 美幸 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 11:30～12:00	ヨガ 三浦 千恵 11:20～12:05	アクアウォーキング 伊藤 秋弘 11:45～12:15				アクアウォーキング 上野 梢 11:45～12:15
12:30	休	上級スイム 佐藤 美幸 12:15～13:00		初・中級スイム 記野 希世彦 12:00～12:45		上級スイム 記野 希世彦 12:15～13:00				アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		
13:00		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15		健康体操 吉田 直樹 12:30～13:00		健康体操 吉田 直樹 12:15～13:00		ウェープリング 佐藤 美幸 12:30～13:00	はじめてスイム 伊藤 秋弘 12:30～13:00		1週目泳力認定 2～4週目泳力認定 ワンポイントレッスン 12:30～13:00	
13:30		中学校指導	初級エアロビクス 富田 タ子 13:15～13:45	中学校指導		中学校指導	初級ステップ 13:15～13:30 直樹	中学校指導				自由遊泳 13:00～14:30 1～3レーン利用 (参加人数次第で使用するレ ーン数が変わります)
14:00		骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00					健康体操 13:45～14:00 直樹	13:05-13:55				
14:30		中学校指導		中学校指導		中学校指導		13:05-13:55		学童a 小・中学生 13:50～15:00		子供会員:無料 子供会員家族 :550円
15:00	館	幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		中学校指導 14:55-15:55		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		14:00-14:50		学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10		
15:30								14:00-14:50				
16:00		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		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00		14:00-14:50	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:45～16:15	3週目 サポート 16:30～ 17:00	育成B A 16:15～ 17:15	15:00～ 無人時間のため 指紋認証された方のみ ジムエリアのご利用ができません。
16:30								14:00-14:50	レズミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00		育成A 17:15～ 18:00	
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		14:00-14:50				
17:30								14:00-14:50				
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	有人時間 ※指紋登録して頂いた方のみ24時間利 用できます。		平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～15:00
18:30												
19:00		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	初級ステップ 吉田 直樹 18:45～19:15		初級ステップ 吉田 直樹 18:45～19:15		18:45～19:15	バランスボール 佐藤 美幸 18:45～19:15	デイ・年金会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00	
19:30										年金レギュラー会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00 土 10:00～17:30 日 10:00～14:30	
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		中・上級スイム 記野 希世彦 19:30～20:15		19:30～20:15	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 19:30～20:15	大人プールフリーご利用時間	平日 10:00～17:00/18:10～20:30 土 10:00～13:50/16:10～17:30 日 10:00～14:30	
20:30										休館日	毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等 ※指紋登録して頂いた方のみ休館日も利用できます。	
21:00		変更レッスン:オレンジ スタジオ定員:黄色20名 緑色16名										
		シャワー・サウナエリアの利用は有人時間終了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。										