

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20		ラジオ体操 10:10~10:20	
11:00	健康エアロマストレッチ 10:30~10:50 小野島	おえらびスイミング 10:30 山田	リラックスヨガ 10:30~11:20 川西	ウォークDEトレーニング 10:30~11:00 小林	ポルドフラ 10:30~11:20 加藤	モデルウォーク 10:30 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	ウォームUPストレッチ 10:30~10:50	レベルup背泳ぎ 10:30~11:00 柳川	はじめてクロール 10:30~11:00	
12:00	はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	はじめてエアロ 11:30~12:20 川西	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30
13:00	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田											
14:00	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田											
15:00	ダンベルDEシェイフ 14:00~14:30 小林	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	おえらびスイミング 14:00 山田	おえらびスイミング 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30 山田	おえらびスイミング 14:30 山田
16:00	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	
17:00	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	子供 Aクラス
18:00		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス
19:00	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス		子供 Cクラス	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Cクラス		子供 Cクラス	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス
20:00	ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	選手 コース	選手 コース	ベアシックエアロ 19:40~20:30 佐藤	選手 コース		選手 コース		選手 コース
21:00	フラダンス 20:00~20:50 佐々木	おこのみレッスン 20:30~21:00 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30~21:15 山田	スタート 21:15~21:30 山田	ポールストレッチ 20:30~21:20 西村	おえらびスイミング② 20:30~21:00 山田					

☆背面キック出来る方☆

★時間が変更になりました★

プライベート大募集
★30分 1,100円★

☆4日は休館日です☆
♪教塚校・高林校を無料でご利用できます♪

♪11日(日)は秋の感謝祭♪
★みんな遊びにきてね★

☆フィンスイム 参加対象☆
息つきクロールを25m以上泳げる方
なお、フィンの貸し出しはしておりません

・エアロピクスの途中参加は開始後10分迄とさせていただきます。
・都合により担当者の変更及びレッスンの変更・中止になる場合がございます。予めご了承ください。

☆営業時間のご案内☆

火曜~金曜日
 10:00~21:30
 (チェックアウト22:00)
 土曜日
 10:00~20:30
 (チェックアウト21:00)
 日曜日
 10:00~16:30
 (チェックアウト17:00)

☆土曜日営業時間☆
 10:00~20:30
 (チェックアウト21:00)

今月の
変更箇所...

