

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	
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		
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&Eトレーニング 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 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	
歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30 山田		はじめてクロール 11:00~11:30 小林		クロール の泳ぎ 11:00 柳川		おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	らくらくステップ &エアロ 11:00~11:50 川西	おえらびこぶくスイム 11:00~11:30 柳川	はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	はじめて背泳ぎ 11:00~11:30	
はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	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	初中級エアロ 11:30~12:20 長 陽子	500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川		400mスイム 11:30~12:00 山田	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	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 (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		アクアピクス40 12:15~12:55 山田		アクアピクス40 12:15~12:55 山田	
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田					アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋							
					保育園様 13:00~ 15:00 (5,12,19 日)							
	ダンベルDEシェイフ 14:00~14:30 小林		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 14:00 山田		はじめてステップ 13:30~14:00 小林		ポールストレッチ 14:00~14:30 小林		ストレッチ 水泳 14:00 山田	
	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川		らくらく モデル 14:30 山田		ポールストレッチ 14:00~14:30 小林		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	
	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	
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	子供 Dクラス	子供 Aクラス	
										小学生 体操教室 (小2~小4年生)	子供 Bクラス	
										小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス	
小学生 体操教室 (小2~小6年生)	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	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	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	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	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	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	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	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	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	小学生 体操教室 (小4~小6年生)	子供 Cクラス	
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース		選手 コース	
フラダンス 20:00~20:50 佐々木	おえらび スイミング 20:00 柳川	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	おえらび スイミング 20:00 山田	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	フリーフィン (バドル可) 20:00~20:30	ストレッチ水泳 20:00 山田	フリーフィン (バドル可) 20:00~20:30	ベアシックエアロ 19:40~20:30 佐藤	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリーフィン (バドル可) 20:00~21:00	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	
	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	ポールストレッチ 20:30~21:20 西村	おえらびスイミング 20:30~21:00 山田		おえらびスイミング 20:30~21:00 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川			
			スタート 21:15~21:30 山田									

☆背面キック出来る方☆

プライベートレッスン大募集
☆30分 1,100円☆

♪1日(日)はフリー遊泳・フリージムのみ
ご利用できます♪(レッスンはございません)

☆8・29日は休館日です☆
♪1・8日は養塚校・高林校を無料でご利用できます♪
♪29日は全校休館日となります♪

☆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いません

・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...



☆受付業務(電話対応・各種届のご案内)は19:00までとなっております(日曜日は16:30まで) ☆施設は通常通りご利用出来ますので皆様のご来館お待ちしております☆