

	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	
10:30	健康アロマトストレッチ 10:30~10:50 小野島	おえらびスイミング 10:30 山田	ヨガ 10:30~11:20 川西	ジョグ&ウォーク 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
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
11:30		背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	はじめてステップ &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		平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川		
12:00	はじめてエアロ 11:40~12:30 佐藤	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30		フリーフィン (パドル可) 12:00~12:30		フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~12:30				
12:30	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田		☆はじめての方大歓迎☆			アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋				アクアピクス40 12:15~12:55 山田		
13:00												
13:30	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田					保育園様 13:00~15:00 (17日)			保育園様 13:00~15:00 (18日)			
14:00		ダンベルDEシェイプ 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		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			おたのしみレッスン 14:00~14:30
14:30		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 メドレー 14:30 山田			おえらび スイミング 14:30 山田		子供 Dクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
15:00		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30		園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	フィンスイム 15:00~15:30
16:00	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	プライベート (有料)
17:00		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	小学生 体操教室 (小2~小4年生)		子供 Bクラス	プライベート (有料)
18:00	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	小学生 体操教室 (小4~小6年生)		子供 Cクラス	プライベート (有料)
19:00	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	JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山	子供 Cクラス	JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山		選手 コース	
20:00	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	おえらび スイミング① 20:00 山田	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	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20		フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30	
21:00		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② 20:30~21:00 山田		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川			フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:00	
21:30				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☆

☆6・13日は休館日です☆
♪数塚校・高林校を無料でご利用できます♪

☆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☆