

	8/10・31火曜日		8/11水曜日		8/12火曜日		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
10:00										
30	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム	ラジオ体操	フリーフィンスイム		フリーフィンスイム		選手コース
11:00	ミドルエアロ (大澤)	お好みスイミング (泳力認定) バタフライ教室	ベーシックエアロ (小林)	ウォーキング クロール教室	ミドルエアロ (大澤)	お好みスイミング (泳力認定) バタフライ教室	パワフルエアロ (井倉)	ウォーキング	ベーシックエアロ (原)	初級スイミング
30		らくらくフィンスイム		フリーフィンスイム		らくらくフィンスイム <small>水橋校教室</small>	マットピラティス (井倉)	初級スイミング		
12:00		フリーフィンスイム	フラダンス (浜澤)	ショートビクス		フリーフィンスイム				12:00~ ショートビクス
30		持っている方のみ				持っている方のみ		フリーフィンスイム		12:00~ 13:00 フリーフィンスイム
13:00		13:00~	13:00~			13:00~		ジム オリエンテーション		
30		ショートビクス	かんたん筋トレ							
14:00		クロール教室		クロール&背泳ぎ教室45						
30		背泳ぎ教室								
15:00		オリエンテーション		オリエンテーション		短期体操				
30										
16:00		A	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	A						
30		B		B						
17:00		B		B						
30		C		C						
18:00		C	園児・小学生 体操教室 (3歳~小3年生)	C						
30										
19:00										
30		選手コース		選手コース						
20:00										
30	パワフルエアロ (井倉)	ジョグ&ウォーク								
21:00		背泳ぎ教室								
30		フリーフィン								
22:00										

**短期教室期間  
以外または  
短縮営業日の  
レッスンプログラム  
となります。  
ご確認の程  
宜しくお願い致します。**

**8/17 (火) は短縮営業の為16:30までの営業となります。  
(チェックアウト16:45)**

**マンツーマンプライベートレッスン  
『30分¥1100』  
要予約**

日曜日◆10:00~16:30(16:45 CLOSE)

日曜日  
プライベートレッスン受付中!  
30分=1,100円  
予約制(プールのみ)  
会員外の方は別途  
施設使用料がかかります。

不得意な課題を集中的に  
マイペースに個人レッスン!  
お子様から大人の方までOK!  
是非ご利用ください!

※ミストサウナ、  
ジャグジーバス、  
大人サウナ大好評

※ジムオリエンテーション  
(特に無料体験希望の方)  
は事前にご予約  
下さい。

土曜日◆10:00~20:30(20:45 CLOSE)