



| 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 10:30~11:00 山田     | ヨガ 10:30~11:20 川西  | ダンベルウォーク 10:30~11:00 小林      | ボルドフラ 10:30~11:20 加藤     | マードルウォーク 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マストレッチ 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      |                          | クロールお稽古 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 長       | 背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田         |                    | はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林       | 初中級エアロ 11:30~12:20 長     | 500mフィンスイム 11:30~12:00 柳川    |                           | らくらくメドレー 11:30~12:00 山田      |                             | 平泳ぎ教室 11:30~12:00 柳川         |                        |                      |
| 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) 12:00~13:00 |                    | フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~13:00 |                          | アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋     |                           | フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~13:00 |                             | 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    |                              |                    |                              |                          |                              |                           |                              |                             |                              |                        |                      |
|                             | 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           |                           | はじめてステップ 13:30~14:00 小林      |                             | スクーリング&バタ足 14:00 山田          |                        |                      |
| ジムオリエンテーション                 | おえらびスイミング 14:30~15:00 小林     |                    | おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川     | ジムオリエンテーション              | 400mスイム 14:30 山田             |                           | ゆったりストレッチ 14:00~14:20 岩崎     |                             | 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 |                        |                      |
| 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 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                      |                        |                      |
| 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                      | JAZZHIPHOP (5才~小2年生) 遠山   | 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                        | JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山   | 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 | はじめてクロール 20:00 岩崎            | ベーシックエアロ 19:40~20:30 小林清美 | 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 (バドル可) 20:00~20:30 |                        |                      |
|                             | おこのみレッスン 20:30 柳川            |                    | フリーフィン (バドル可) 20:00~21:00    |                          | おえらびスイミング 20:30 山田           |                           | ジョグ&ウォーク 20:30 柳川            |                             |                              |                        |                      |
|                             |                              |                    | ZUMBA 20:30~21:00 松嶋         |                          | スタート 21:15~21:30 山田          |                           |                              |                             |                              |                        |                      |

☆背面キック出来る方☆

☆希望者のみ☆

☆希望者のみ☆

☆5・12日は休館日です☆  
高林校・薮塚校無料でご利用できます

プライベートレッスン大募集  
☆30分 1,100円☆

☆9/19(日)特別体験教室☆  
☆費用550円(税込)☆時間12:30~13:30  
対象: 順つけへのび程度(お子様向けのレッスンです)

☆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21:45)  
土曜日  
10:00～20:30  
(チェックアウト20:45)  
日曜日  
10:00～16:30  
(チェックアウト16:45)

☆土曜日営業時間☆  
10:00～20:30  
(チェックアウト20:45)

今月の  
変更箇所…