

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	モーニング 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 の授業 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	おえらびこくふくスイム 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 (パドル可) 12:00~13:00		フリー フィンスイム (パドル可) 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 (パドル可) 12:00~13:00	泳力認定練習 12:00~12:30	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~13:00		プライベート (有料)
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	おためしステップ 13:00~13:30 小林		おためしステップ 13:00~13:30 小林				おためしエアロ 13:30~13:50 岩崎		スクーリング &パタ足 14:00 山田		プライベート (有料)
	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		ゆったりストレッチ 14:00~14:30 岩崎		おえらび スイミング 14:30 山田		おたのしみレッスン 14:00~14:30
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 岩崎			フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30			おえらびスイミング 14:30~15:00
	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		子供 D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		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)		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		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
	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
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO		ヨガ 19:40~20:20 松嶋		リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美		ベーシックエアロ 19:40~20:30 小林清美					
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		おえらび スイミング 20:00 山田		はじめて クロール 20:00 岩崎						
	おこのみ レッスン 20:30 柳川		ZUMBA 20:30~21:00 松嶋		フリーフィ (パドル可) 20:00~21:00						
			マスターズ 20:30 山田		おえらび スイミング 20:30 山田						
			スタート 21:15~21:30 山田								

☆背面キック出来る方☆

★呼吸をととのえ充実した
1日のはじまりにぜひ☆

☆希望者のみ☆

☆さわやかな汗をかいてリフレッシュ☆

☆希望者のみ☆

☆3・10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★
★30分 1,100円★

☆10/17(日)特別体験教室☆
★費用550円(税込)★時間12:30~13:30
対象: 慣つけへのび程度(お子様向けのレッスンです)

☆予約制☆



☆予約制☆

☆はじめての方大歓迎☆

★ライン登録★
★ホームページ★
★アクセス★



★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...

★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☆