

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 10:30~11:00 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		クロール教室 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	★呼吸をととのえ入れた 1日のほほりにせび★	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			プライベートレッスン大募集 ★30分 1,100円★
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	泳力認定練習 12:00~12:30	アクアピクス 40 12:20~13:00 高橋	フリーフィ ン(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	泳力認定練習 12:00~12:30	アクアピクス40 12:15~12:55 山田		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	★はじめての方大歓迎★			★希望者のみ★	★さわやかな汗をかくてリフレッシュ★		★希望者のみ★	★7・14日は休館日です★ 高林校・藪塚校無料でご利用できます	プライベート (有料)
		ポールストレッチ 13:30~14:00 小林			おえらび スイミング 14:00 山田	★予約制★	おためしエアロ 13:30~13:50 岩崎	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	★11/21(日)特別体験教室★ ★費用550円(税込)★時間12:30~13:30 対象: 順つヶへのび程度(お子様向けのレッスンです)	おたのしみレッスン 14:00~14:30
	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		ゆったりストレッチ 14:00~14:30 岩崎	スクーリング &パタ足 14:00 山田	おえらび スイミング 14:30 山田		子供 Dクラス
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			おえらび スイミング 14:30 山田			おえらびスイミング 14:30~15:00
★予約制★	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			フィンスイム 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			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)		プライベート (有料)
									小学生 体操教室 (小2~小4年生)		プライベート (有料)
	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4~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 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	子供 Cクラス
							JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山	子供 Cクラス			子供 Cクラス
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	選手 コース	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		ベッシュエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00		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	フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00	おえらび スイミング 20:00 山田	フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00	おえらび スイミング 20:30 山田			おえらび スイミング 20:30 柳川	フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00		
	おこのみ レッスン 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	スタート 21:15~21:30 山田				ジョグ& ウォーク 20:30 柳川			

★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★

今月の
変更箇所...

★土曜日営業時間★
10:00~20:30
(チェックアウト20:45)

★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)

★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

★ライン登録★
ホームページへ
アクセス



★Kidsクラス★

★Jrクラス★

★希望者のみ★

★希望者のみ★

★呼吸をととのえ入れた
1日のほほりにせび★

★プライベートレッスン大募集★
★30分 1,100円★

★11/21(日)特別体験教室★
★費用550円(税込)★時間12:30~13:30
対象: 順つヶへのび程度(お子様向けのレッスンです)

