



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	プールDEシェイプ 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 加藤	ヌードルウォーク 10:30~11:00 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	平泳ぎ教室 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or背泳ぎ教室 11:00~11:30 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	★呼吸をととのえ入れた 1日のはじまりにぜひ★	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		400mスイム 11:30~12:00 山田		クロールor背泳ぎ教室 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	★希望者のみ★	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	★希望者のみ★	アクアピクス40 12:15~12:55 山田		★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
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★		水泳のためのストレッチ 13:30~13:50 山田		おためしエアロ 13:30~13:50 岩崎	★さわやかな汗をかくリフレッシュ★		保育園様 (9,16日)	★6/19(日)特別体験教室★ ★費用550円(税込)★時間12:30~13:30 対象: 順つかけへのび程度(お子様向けのレッスンです)
	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	★予約制★	おえらび スイミング 14:20~13:00 高橋	保育園様 (10,17日)	ゆったりストレッチ 14:00~14:30 岩崎	スクーリング &パドル 14:00 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	★予約制★	400mスイム 14:30 青木		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
	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
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	プライベート (有料)
		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 Cクラス	プライベート (有料)
小学生 体操教室 (小2~小6年生)	子供 B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	
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	
							JAZZHIPHOP (小3~小6年生) 遠山			選手 コース	
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		選手 コース			選手 コース	
		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			ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	
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		レベルUP クロール 20:00 青木		おえらび スイミング 20:00 柳川			フリーフィ ン(パドル可) 20:00~20:30	
	おこのみ レッスン 20:30 柳川		ZUMBA 20:30~21:00 松嶋		フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00		ジョグ& ウォーク 20:30 柳川			フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00	
			スタート 21:15~21:30 山田								

★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★

★土曜日営業時間★
10:00~20:30
(チェックアウト20:45)

★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

状況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
あらかじめご了承ください

★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)

今月の
変更箇所...