



令和4年(2022)レッスンプログラム7月~

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	ポルドフラ 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	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	おえらびスイム① 10:45~柳川 おえらびスイム② 11:15~柳川	子供 Eクラス 10:30~11:30	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			おえらびスイム② 11:15~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	★呼吸をととのえ充実した 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	バタフライ教室 11:30~12:00 柳川		400mスイム 11:30~12:00 山田			★希望者のみ★	プライベートレッスン大募集! ★30分 1,000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	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	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	★希望者のみ★	★7月・8月は毎週日曜日営業致します★ ※8/14は休館日	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★	水泳のためのストレッチ 13:30~13:50 山田	アクアビクス 40 12:20~13:00 高橋	保育園様 (21日)	おためしエアロ 13:30~13:50 岩崎	ゆったりストレッチ 14:00~14:30 岩崎	スクーリング &バテ足 14:00 山田	★希望者のみ★	★7/17(日)特別体験教室★ ★費用550円(税込)★時間12:30~13:30 対象: 藤つけへのび程度(お子様向けのレッスンです)	プライベート (有料)
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		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 14:00 青木	保育園様 (22日)	スクーリング &バテ足 14:00 山田	おえらび スイミング 14:30 山田			子供 Dクラス	おたのしみレッスン 14:00~14:30
★予約制★	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 柳川	ジム オリエンテーション	400mスイム 14:30 青木		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 Aクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
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		園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30
		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6年生)	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4年生)	プライベート (有料)
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	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		小学生 体操教室 (小4~小6年生)	プライベート (有料)
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		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	レベルUP クロール 20:00 青木	ベシクエアロ 19:40~20:30 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリーフィ ン(パドル可) 20:00~21:00	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20		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		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			★土曜日営業時間★ 10:00~20:30 (チェックアウト20:45)		
			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★

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
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...

★土曜日営業時間★
10:00~20:30
(チェックアウト20:45)



★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★

★7月・8月は毎週日曜日営業致します★
※8/14は休館日

★7/17(日)特別体験教室★
★費用550円(税込)★時間12:30~13:30
対象: 藤つけへのび程度(お子様向けのレッスンです)

プライベートレッスン大募集!
★30分 1,000円★

★呼吸をととのえ充実した
1日のはじまりにぜひ★

★はじめての方大歓迎★

★予約制★

★予約制★