



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	
子ども園様 10:00~11:30 健康ストレッチ 10:30~10:50 小野鳥	クロール教室 10:30 山田	子ども園様 10:00~11:30 (3,24日)	ジョク&ウォーク 10:30 小林	子ども園様 10:00~11:00 (4,18,25日)	ヌードルウォーク 10:30 柳川	子ども園様 10:00~11:00 (11日)	スタート & ターン 10:30 山田	子ども園様 10:00~11:00	スタート & ターン 10:30 山田	子ども園様 10:00~11:00	スタート & ターン 10:30 山田
歩いてエアロ 11:00~11:30 小野鳥	おえらびスイミング 11:00 山田	おえらびスイミング 11:00 山田	おえらびスイミング 11:00 山田	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野鳥	おえらびスイミング 11:00~11:30 柳川	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野鳥	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野鳥	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野鳥	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田
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	初級エアロ 11:30~12:20 長	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	おえらびスイミング 11:30~12:00 山田	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	おえらびスイミング 11:30~12:00 山田	はじめてエアロ 11:40~12:30 長	おえらびスイミング 11:30~12:00 山田
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) 12:00~14:00	かんたんステップ 12:45~13:15 小林	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	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) 12:00~14:00	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) 12:00~14:00	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) 12:00~14:00	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) 12:00~14:00
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林	ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林
ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	ジム オリエンテーション	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:00~14:30 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 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田	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	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	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)	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)	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		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 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	子供 Cクラス	子供 Cクラス
ピラティス 19:00~19:50 丸山	選手コース	ヨガ 19:30~20:10 松嶋	選手コース	ピラティス 19:00~19:50 丸山	選手コース	ヨガ 19:30~20:10 松嶋	選手コース	ピラティス 19:00~19:50 丸山	選手コース	ヨガ 19:30~20:10 松嶋	選手コース
フラダンス 20:00~20:50 佐々木	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	ZUMBA 20:20~20:50 松嶋	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	フラダンス 20:00~20:50 佐々木	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	ZUMBA 20:20~20:50 松嶋	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	フラダンス 20:00~20:50 佐々木	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15	ZUMBA 20:20~20:50 松嶋	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15
		マスターズ40 20:30 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15			マスターズ40 20:30 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15			マスターズ40 20:30 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:15
		スタート 21:10 山田	1日の終わりにリラックス 朝日も頑張りました☆			スタート 21:10 山田	1日の終わりにリラックス 朝日も頑張りました☆			スタート 21:10 山田	1日の終わりにリラックス 朝日も頑張りました☆

★1週間のつかれを吹き飛ばしましょう★

★呼吸をととのえ充実した1日のはじまりに★

★新登場★

★日曜休館日★  
6/7・14(日)休館日  
数塚、高林校ご利用できます

プライベートレッスン大募集  
★30分 1,320円★

★日曜日営業時間★  
10:00~16:15  
(チェックアウト16:30)

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~金曜日  
10:00~21:15  
(チェックアウト21:30)  
土曜日  
10:00~20:15  
(チェックアウト20:30)  
日曜日  
10:00~16:15  
(チェックアウト16:30)

★土曜日営業時間★  
10:00~20:15  
(チェックアウト20:30)

★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16:15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★