



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	
健康ストレッチ 10:30~10:50 小野島	クロール教室 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	ポルドル 10:30~11:20 長	ヌードルウォーク 10:30~11:00 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	保育園様 10:00~11:00 スタート &ター 10:30 山田	エアロ& らくらくステップ 10:50~11:40 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	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	☆呼吸をととのえ 充実した1日の はじまりに☆	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	おためし フィンスイム 11:30~12:00 山田		はじめてエアロ 11:00~11:50 高橋	おえらびスイミング 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	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	☆希望者のみ☆				アクアビクス40 11:55~12:35 山田	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) 12:00~14:00	おためしステップ 12:45~13:15 小林	☆希望者のみ☆ フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00		アクアビクス 40 12:20 高橋	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	おためしエアロ 12:50~13:10 小林	☆希望者のみ☆ おためし フィンスイム 11:30~12:00 山田		☆日曜休館日☆ ※4/6・13日 (高林校・数塚校ご利用できます)	プライベート (有料)
ゆったりストレッチ 13:20~13:50 山田	☆ゆずりあってご利用 ください☆	ポールストレッチ 13:20~13:50 小林					ゆったりストレッチ 13:15~13:45 小林	☆希望者のみ☆ ゆったり ストレッチ 13:20~13:50 山田			プライベート (有料)
	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	☆予約制☆	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田		けのび&姿勢作り 14:00~14:30 山田			子供 Dクラス	ヌードルウォーク 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		おえらびスイミング 14:30~15:00 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				プライベート (有料)
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	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		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	☆日曜日営業時間☆ 10:00~16:15 (チェックアウト16:30)
	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	・エアロビクスの途中参加は 開始後10分迄とさせていただきます。
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			子供 Cクラス	☆ライン登録☆ ホームページへ アクセス
										選手 コース	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
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) 20:00~21:30	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	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	ゆったりストレッチ 20:30~21:00 小林	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	ベシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	☆時間変更しました☆
		ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	1日の終わりにリラックス 明日も頑張りたい☆		スタート 21:15 山田			ヌードル ウォーク 20:30 柳川		☆土曜日営業時間☆ 10:00~20:15 (チェックアウト20:30)
											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16:15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☆