

| 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<br>10:10~10:20        | 子ども園様                              | ラジオ体操<br>10:10~10:20         | 子ども園様                     | ラジオ体操<br>10:10~10:20               | 子ども園様<br>10:00~11:00<br>(7,14,28日) | ラジオ体操<br>10:10~10:20               | 保育園様<br>10:00~11:00                | ラジオ体操<br>10:10~10:20               | ★1週間のつかれを吹き飛ばしましょう★                | ラジオ体操<br>10:10~10:20               | ラジオ体操<br>10:10~10:20               |
| 健康ストレッチ<br>10:30~10:50 小野島  | 10:00~11:30<br>(26日)               | クロール教室<br>10:30 山田           | モーニングヨガ<br>10:30~11:20 川西 | ジョク&ウォーク<br>10:30 小林               | ポルドフラ<br>10:30~11:20 長             | ヌードルウォーク<br>10:30 柳川               | ZUMBA<br>10:30~11:20 HANAKO        | スタート&ターン<br>10:30 山田               | ★希望者のみ★                            | エアロ&らくらくステップ<br>10:50~11:40 川西     | おえらびスイミング<br>11:00~11:30 山田        |
| 歩いてエアロ<br>11:00~11:30 小野島   | おえらびスイミング<br>11:00 山田              | ★呼吸をととのえ充実した1日の始まりに★         | はじめて背泳ぎ<br>11:30~12:00 小林 | はじめてクロール<br>11:00 小林               | おえらびスイミング<br>11:30~12:00 柳川        | おえらびスイミング<br>11:30~12:00 柳川        | おためしフィンスイム<br>11:30~12:00 山田       | おためしフィンスイム<br>11:30~12:00 山田       | おためしエアロ<br>12:50~13:10 小林          | おためしエアロ<br>12:50~13:10 小林          | おためしエアロ<br>12:50~13:10 小林          |
| はじめてエアロ<br>11:40~12:30 長    | 背泳ぎ教室<br>11:30~12:00 山田            | ★希望者のみ★                      | 泳力認定練習<br>12:00~12:30     | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 |
| かんたん筋トレ<br>12:45~13:15 山田   | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>12:00~14:00 | おためしステップ<br>12:45~13:15 小林   | ★希望者のみ★                   | おえらびスイミング<br>14:00~14:30 山田        | おえらびスイミング<br>14:00~14:30 山田        | おえらびスイミング<br>14:00 山田              | らくらくメドレー<br>14:30 山田               | らくらくメドレー<br>14:30 山田               | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(28日)      | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      |
| ゆったりストレッチ<br>13:20~13:50 山田 | ★ゆずりあってご利用ください★                    | ボールストレッチ<br>13:20~13:50 小林   | ★初心者でも安心★                 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      |
| ジム<br>オリエンテーション             | ★ゆずりあってご利用ください★                    | ダンベルDEシェイフ<br>14:00~14:30 小林 | ★予約制★                     | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>15:00~15:30 | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      | 子ども園様<br>13:15~15:00<br>(29日)      |
| 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)   | 子ども Aクラス                           | 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)    | 子ども Aクラス                  | 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)          | 子ども Aクラス                           | 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)          | 子ども Aクラス                           | 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)          | 子ども Aクラス                           | 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)          | 園児・小学生<br>体操教室<br>(3~7歳児)          |
| 小学生<br>体操教室<br>(小2~小4年生)    | 子ども Bクラス                           | 小学生<br>体操教室<br>(小2~小6年生)     | 子ども Bクラス                  | 小学生<br>体操教室<br>(小2~小6年生)           | 子ども Bクラス                           | 小学生<br>体操教室<br>(小2~小6年生)           | 子ども Bクラス                           | 小学生<br>体操教室<br>(小2~小6年生)           | 子ども Bクラス                           | 小学生<br>体操教室<br>(小2~小6年生)           | 小学生<br>体操教室<br>(小2~小4年生)           |
| 小学生<br>体操教室<br>(小4~小6年生)    | 子ども Cクラス                           | 小学生<br>体操教室<br>(小4~小6年生)     | 子ども Cクラス                  | 小学生<br>体操教室<br>(小4~小6年生)           | 子ども Cクラス                           | JAZZHIPHOP<br>(5才~小2年生)<br>遠山      | 子ども Cクラス                           | JAZZHIPHOP<br>(5才~小2年生)<br>遠山      | 子ども Cクラス                           | JAZZHIPHOP<br>(5才~小2年生)<br>遠山      | 小学生<br>体操教室<br>(小4~小6年生)           |
| ピラティス<br>19:00~19:50 丸山     | 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                              | JAZZHIPHOP<br>(小3~小6年生)<br>遠山      | 選手コース                              | JAZZHIPHOP<br>(小3~小6年生)<br>遠山      | 選手コース                              | JAZZHIPHOP<br>(小3~小6年生)<br>遠山      | 小学生<br>体操教室<br>(小4~小6年生)           |
| フラダンス<br>20:00~20:50 佐々木    | ★時間が変わりました★                        | ヨガ<br>19:30~20:10 松嶋         | ★希望者のみ★                   | リラックスヨガ<br>19:30~20:20 小林清美        | リラックスヨガ<br>19:30~20:20 小林清美        | ベーシックエアロ<br>19:45~20:35 小林清美       | 選手コース                              | ベーシックエアロ<br>19:45~20:35 小林清美       | 選手コース                              | ベーシックエアロ<br>19:45~20:35 小林清美       | 小学生<br>体操教室<br>(小4~小6年生)           |
|                             | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | ZUMBA<br>20:20~20:50 松嶋      | ★希望者のみ★                   | マスターズ40<br>20:30 山田                | マスターズ40<br>20:30 山田                | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 |
|                             |                                    | スタート<br>21:10 山田             | ★希望者のみ★                   | ゆったりストレッチ<br>20:30~21:00 小林        | ゆったりストレッチ<br>20:30~21:00 小林        | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 | フリーフィンスイム<br>(パドル可)<br>20:00~21:15 |
|                             |                                    |                              | ★希望者のみ★                   | 1日の終わりにリラックス<br>明日も頑張りたい★          | 1日の終わりにリラックス<br>明日も頑張りたい★          |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |

★日曜休館日★  
5/3(日)全校休館日  
5/10・17(日)  
※数塚、高林校ご利用できます

★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)  
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★