

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	ポルドフラ 10:30~11:20	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 &ターン 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	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	長	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	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	泳力認定練習 12:00~12:30	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	長	おえらびスイミング 11:30~12:00 柳川	★希望者のみ★	400mスイム 11:30~12:00 山田			★8月は日曜日 毎週営業致します★	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	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	★40分レッスンに もどります★	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00	★初めての方大歓迎★	フリー フィンスイム (パドル可) 12:00~14:00				★予約制★
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		★予約制★	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	★予約制★	おえらびスイミング 14:00~14:30 山田	スタート&ターン 14:00~14:30 山田		子供 Dクラス	ヌードルウォーク 14:00~14:30
	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 14:30~15:00 柳川	ジム オリエンテーション	らくらくメドレー 14:30~15:00 山田	おえらびスイミング 14:30~15:00 山田		子供 Aクラス	おえらびスイミング 14:30~15:00
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		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)	★予約制★
★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			子供 Bクラス	★予約制★
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	小学生 体操教室 (小2~小4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		子供 Bクラス		子供 Bクラス	小学生 体操教室 (小4~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		★ライン登録★ ホームページへ アクセス
ピラティス 19:00~19:50 JUNKO	選手 コース	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	選手 コース	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	選手 コース	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	選手 コース	ベアシックエアロ 19:45~20:35 小林清美	選手 コース	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	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	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	おえらび スイミング 20:00 山田	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30		フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30
★ゆったり歩いて楽しい リフレッシュ★	ウォーク &スイム 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	フリー フィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30		フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~21:30
			スタート 21:15 山田	★1日の終わりにリラックス 明日も頑張りますよ★							

☆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☆

・エアロピクスの途中参加は  
開始後10分迄とさせていただきます。  
**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 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)

