



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	ジョグ&ウォーク 10:30~11:00 小林	ボルドフラ 10:30~11:20 長	ヌードル ウォーク 10:30 柳川	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	エアロ& らくらくステップ 10:50~11:40 川西	おえらび スイミング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	平泳ぎ教室 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 11:30~12:00 柳川	おえらびスイミング 11:30~12:00 山田	400mスイム 11:30~12:00 山田	おえらび スイミング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 11:00~11:50 高橋
はじめてエアロ 11:40~12:30 長	背泳ぎ教室 11:30~12:00 山田	フリーフィンスイム (パドル可) 12:00~13:00	はじめて背泳ぎ 11:30~12:00 小林	初中級エアロ 11:30~12:20 長	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	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
かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	おためしステップ 12:45~13:15 小林	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
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	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
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	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
ジム オリエンテーション	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
★予約制★	フリーフィンスイム (パドル可) 15:00~15:30	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ	希望者のみ
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		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
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	ベシクエアロ 19:45~20:35 小林清美	選手 コース	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	フリーフィンスイム (パドル可) 20:00~20:30	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	フリーフィ (パドル可) 20:00~21:00	おえらび スイミング 20:00 山田	フリーフィ (パドル可) 20:00~21:00	ヌードル ウォーク 20:00 山田	フリーフィ (パドル可) 20:00~21:00	おえらび スイミング 20:00 柳川	フリーフィ (パドル可) 20:00~21:00	ヌードル ウォーク 20:30 柳川	フリーフィ (パドル可) 20:00~21:00	ヌードル ウォーク 20:30 柳川
	おこのみ レッスン 20:30 柳川	ZUMBA 20:30~21:00 松嶋	マスターズ 20:30 山田	スタート 21:15~21:30 山田							

★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★

希望者のみ

★初めての方大歓迎★

★日曜休館日★
9/3・10(日)
(高校校・教習校ご利用できます)

プライベートレッスン大募集!
★30分 1,100円★

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

★土曜日営業時間★
10:00~20:30
(チェックアウト20:45)

★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...

★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★