

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20	スタジオ ラジオ体操 10:10~10:20
11:00	健康アロマストレッチ 10:30~10:50 小野島	ピラティス 10:30~11:20 加藤	ポルドル 10:30~11:20 加藤	ZUMBA 10:30~11:20 HANAKO	スタート&ターン 10:30~11:00 山田	レベルup背泳ぎ 10:30~11:00 柳川
12:00	歩いてエアロ 11:00~11:30 小野島	平泳ぎ教室 11:00~11:30 山田	はじめてクロール 11:00~11:30 小林	おえらびスイミング 11:00~11:30 山田	らくらくステップ &エアロ 11:00~11:50 川西	おえらびこくくスイム 11:00~11:30 柳川
13:00	かんたん筋トレ 12:45~13:15 山田	リラックスヨガ 12:30~13:20 川西	アキアピクス 40 12:20~13:00 高橋	☆時間変更しました☆ 12:20~13:00	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30	フリーフィンスイム (バドル可) 12:00~12:30
14:00	ダンベルDEシェイプ 14:00~14:30 小林	ワンポイントスイミング 14:00~14:30 柳川	おえらび スイミング 14:00 山田	はじめてスタッフ 13:30~14:00 小林	ポルドル 14:00~14:30 小林	ストレッチ 水泳 14:00 山田
15:00	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	おえらびスイミング 14:30~15:00 柳川	らくらく メドレー 14:30 山田	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30	フリーフィンスイム (バドル可) 15:00~15:30
16:00	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)	園児・小学生 体操教室 (3~7歳児)
17:00	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)
18:00	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)	小学生 体操教室 (小2~小6年生)
19:00	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	選手 コース
20:00	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	ヨガ 19:40~20:20 松嶋	リラックスヨガ 19:30~20:20 小林清美	ベーシックエアロ 19:40~20:30 佐藤	ZUMBA 松嶋 19:30~20:20	フリーフィンスイム (バドル可) 20:00~20:30
21:00	おたのしみレッスン 20:30~21:00 柳川	ZUMBA 20:30~21:20 松嶋	マスターズ 20:30~21:15 山田	ボールストレッチ 20:30~21:20 西村	おえらびスイミング② 20:30~21:00 山田	ジョグ& ウォーク 20:30 柳川

2・16・30日

10・24日

4・18日

5・19日

☆背面キック出来る方☆

9・23日

11・25日

12・26日

☆7・14日は休館日となります☆
♪数稼校、高林校を無料でご利用できます♪

プライベートレッスン大募集
☆30分 1,100円☆

☆フィンスイム 参加対象☆
息つきクロールを25m以上泳げる方
なお、フィンの貸し出しはしておりません

・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。
予めご了承ください。

☆営業時間のご案内☆

火曜~金曜日
10:00~21:30
(チェックアウト22:00)
土曜日
10:00~20:30
(チェックアウト21:00)
日曜日
10:00~16:30
(チェックアウト17:00)

☆アプロ情報通信☆
こちらのQRコードを
読み取って下さい



6日は休講です

☆土曜日営業時間☆
10:00~20:30
(チェックアウト21:00)

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☆