

2019

2月  
如月

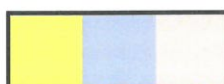


立春大吉

営業時間

月～金曜日
9:00～22:00
土曜日
10:00～22:00
日曜日
10:00～18:00

お風呂の  
ご利用は  
**閉館15分前**  
までです



大人の方が  
参加できる  
レッスンです

月			火			水			木			金			土	
スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	屋外	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00~10:45 朝ヨガ 殿山	フリー	9:30~ 11:00 テニス 平田	10:00~11:00 シェイプアップ エアロ 金光	5~6J-ス すばる 使用制限 スイミング		10:00~10:25 関節痛予防 皇紀	5~6J-ス すばる 使用制限 スイミング		10:00~10:45 ピラティス 湯上	10:00~10:30 ウォーキング 小川		10:30~11:00 FBエクストリーム 皇紀	5~6J-ス すばる 使用制限 スイミング	10:10~ 11:10 スイミング スクール 使用制限		
10:50~11:20 チェアピクス 皇紀	フリー		11:10~11:40 基礎柔軟ヨガ 皇紀	11:15~12:00 クロールロング 高橋		10:30~11:30 エアロ ウォーキング 菅原			10:55~11:55 かんたん ステップ 湯上	10:55~11:45 水泳教室 高橋		11:10~11:55 TAICHI 小川				
	11:30~12:00 クールの基礎 4日,18日高橋 25日小川			フリー		1~3月限定							フリー		フリー	
13:15~13:45 fanエアロ 4日,18日高橋 25日小川	フリー		13:15~14:00 TAICHI 小川	5~6J-ス すばる 使用制限 スイミング	13:00~ キッズ ピクス 皇紀	13:15~13:45 FBエクストリーム 皇紀			13:15~14:00 プレスヨガ 山口		13:20~ 14:20 初級 テニス 平田		5~6J-ス すばる 使用制限 スイミング	フリー	フリー	
14:00~15:00 つなぐヨガ くりす	14:00~14:40 やさしい アクア 4日,18日山口 25日村上		14:05~14:50 リフレッシュヨガ 山口	14:00~14:45 ミットウォーク 高橋	14:00~ キッズ 体操教室 皇紀	14:00~14:45 ストレッチヨガ 小川	14:00~14:45 アクアピクス 山口		14:05~15:00 護身術 小川	14:00~14:45 アクアミット 高橋		14:00~14:45 ベーシックヨガ 山口	14:00~14:45 初めてアクア 金光	14:00~17:00 幼児児童 スイミング スクール プール使用不可		
	フリー			フリー			5.6J-ス 15:00~ 幼児 スイミング 使用制限			フリー	5.6J-ス 15:00~ 幼児 スイミング 使用制限		フリー			
			フリー	16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール プール使用不可			16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール プール使用不可		16:50~18:50 キッズバレエ Emi	16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール プール使用不可		フリー	16:30~17:15 キッズヨガ 塩見			
												フリー				
			19:00~19:50 脂肪燃焼系 ボクササイズ 皇紀		19:00~ キッズ サッカー 小川	19:00~19:45 初心者エアロ 高橋	19:00~19:45 水泳 教室 富田	19:00 ~20:30 中級 テニス 平田	19:00~20:00 シェイプアップ エアロ 金光	18:30~20:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限	19:00~ 19:45 初級 テニス 山口	19:30~20:00 ダンベル 20:00~20:30 ストレッチヨガ 山口	18:30~20:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限	19:30~20:15 ズンバ KAORI	フリー	
19:30~20:00 ダンベル	19:00~ 20:00 水泳 教室 富田		19:50~20:20 良い眠りのためのヨガ 皇紀			19:50~20:20 クランチ 高橋	19:50~20:20 ミットウォーク 富田		20:00~20:15 リラックスストレッチ 金光			20:00~20:30 ストレッチヨガ 山口		20:15~21:00 リラックスヨガ KAORI		
	フリー						フリー			フリー						

- ★担当インストラクターの変更・休講は事前に掲示いたします
- ★プールレッスン中はフリーコースの使用制限があります
- ★スタジオフリースペース・テニスコートの使用は予約者が優先となります
- ★プールフリー時間はコース制限されることがあります
- ★ご自分に合ったレッスンを選択し、無理のないよう行ってください
- ★レッスンへの参加はケガの防止のため10分以上遅れないよう参加ください
- ★水泳経験の浅い方はクールの基礎にご参加頂き、段階を追ってレベルを上げてください
- ★新設・変更クラス及び時間変更は赤枠、赤字となっております

**会員様掲示板**  
変更・休講等は  
2階スタジオ入口に  
掲示しておりますの  
のでご確認ください。

**休館日**  
2/10(日)・2/11(月)  
よろしくお願い致します

スタジオ  
プール  
屋外  
終日  
フリー利用  
できます