

2019

3月

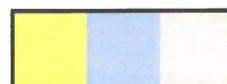


春分の日、中道

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	7-	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 スイミング 使用制限		10:00~10:25 関節痛予防 皇紀	5.6J-ス すばる スイミング 使用制限		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 スイミング 使用制限	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	11:30~12:00 初心者水泳教室 4日,11日 小川 18日,25日 高橋		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	7-		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	7-	7-	7-	
13:15~13:45 fanエアロ 4日,11日 小川 18日,25日 高橋	7-		13:05~13:50 TAICHI 小川	5.6J-ス すばる スイミング 使用制限	13:00~ キッズ ピクス 皇紀	3月で閉校 13:15~13:45 FBエクストリーム 皇紀	13:00~ キッズ ピクス 高橋		13:05~13:50 プレスヨガ 村上	7-	13:20~ 14:20 初級 テニス 平田		5.6J-ス すばる スイミング 使用制限	7-ス ^ハ -ス		
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,11日 村上 18日,25日 山口		14:00~14:45 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		14:00~15:00 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		
7-ス ^ハ -ス	7-		7-ス ^ハ -ス	16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール プール使用不可		7-	5.6J-ス 15:00~ 幼児 スイミング 使用制限		7-ス ^ハ -ス	5.6J-ス 15:00~ 幼児 スイミング 使用制限		7-ス ^ハ -ス	7-	16:00~17:15 キッズヨガ 堀見		
19:30~20:00 ダンベル 20:00~20:30 ストレッチ 4日,11日 小川 18日,25日 高橋	17:30~19:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限		19:00~19:50 脂肪燃焼系 ボクササイズ 皇紀	19:00~19:45 水泳 教室 高橋	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 高橋	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 皇紀	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 山口	18:30~20:00 選手育成 マスターズ コース 皇紀	19:30~20:15 ズンバ KAORI	7-	
7-	7-		19:50~20:20 良い眠りのためのヨガ 皇紀	19:50~20:20 ミットウォーク 富田		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	7-		7-	7-	20:15~21:00 リラックスヨガ KAORI		

- ★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知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
3/8(金)・9(土)・10(日)
よろしくお願ひ致します

スタジオ	終日 フリー利用 できます
プール	
屋外	