

令和1年  
5月



「令和」  
に「和」  
を以て貴し  
と為す。  
聖徳太

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

高強度	高強度	高強度
低強度	低強度	低強度

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	10:30~11:00 健康ウォーク 小川			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			11:10~11:40 基礎柔軟ヨガ 小川	11:00~11:45 クロールロング 皇紀		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	11:00~11:45 水泳教室 高橋		10:30~11:10 基本エアロ 皇紀				
11:30~12:00 おまかせエアロ 殿山	11:15~11:45 初心者水泳教室 13日小川 20日高橋 27日高橋											11:15~12:00 TAICHI 小川	7-			
13:00~13:30 fanエアロ 13日小川・20日高橋 27日山口	7-		13:00~13:45 TAICHI 小川	7- 13:00~ キッズ ピク 皇紀	13:00~ キッズ ピク 皇紀		5.6J-ス すばる スイミング 使用制限	13:00~ キッズ ピク 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	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			
14:00~15:00 つなぐヨガ くりす	14:00~14:40 やさしい アクア 13日20日山口 27日村上		13:45~14:15 基本エアロ山口	14:00~14:45 アクアミット 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 7-使用不可		
	7- 17:30~19:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限						5.6J-ス 幼児 スイミング 使用制限	15:00~ 幼児 スイミング 使用制限		7-ス <sup>o</sup> -ス 幼児 スイミング 使用制限	5.6J-ス 幼児 スイミング 使用制限		7- 16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール 7-使用不可			
			7-ス <sup>o</sup> -ス 幼児児童 スイミング スクール 7-使用不可	16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール 7-使用不可		17:20~18:40 キッズバレエ Emi	16:00~18:30 幼児児童 スイミング スクール 7-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 7-使用不可		7-ス <sup>o</sup> -ス 幼児児童 スイミング スクール 7-使用不可	16:30~17:15 キッズヨガ 塩見			
										18:30~20:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限	19:15~ 20:00 初級 テニス 山口	18:30~20:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限		7-ス <sup>o</sup> -ス 幼児児童 スイミング スクール 7-使用不可		
19:30~20:00 ダンベル	19:00~ 20:00 水泳 教室 富田		19:00~19:50 ボクササイズ エアロ 皇紀		19:00~ 20:15 キッズ サッカー 小川・村上	19:00~20:00 ラテン エアロ 金光	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	選手育成 マスターズ コース 使用制限	19:15~ 20:00 初級 テニス 山口	19:30~20:00 ダンベル	19:30~20:15 ズンバ KAORI			
20:00~20:30 ストレッチ	7- 13日小川・20日高橋 27日山口		19:55~20:25 ストレッチヨガ 高橋	7- 19:50~20:20 ミットウォーク 富田			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- 20:00~20:30 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			
							7- 19:00~19:45 使用 制限									

- ★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初心者水泳教室にご参加頂き、徐々に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  
でご確認ください。

**フリー開館日**  
5/1(水)・5/2(木)  
\*開館時間 9時~18時  
レッスンはありません

**休館日**  
5/3(金)~5/6(月)  
よろしくお願い致します

スタジオ	終日 フリー利用 できます
プール	
屋外	