

2019 6月



日本原産のアジサイは、もともと「あづさ」と呼ばれていた。「あづ」は集まる、「さい」は藍色を意味して、青い花が集まった様子を表している。唐代の中国の詩人が「紫陽花」と名付けて、漢字表記が日本に伝わった。

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

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 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		
10:50~11:40 おまかせエアロ 皇紀・殿山			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	フリー		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				
	11:15~11:45 初心者水泳教室 3日 高橋 10.24日 皇紀 17日 小川											11:15~12:00 TAICHI 小川	フリー		フリー	
13:00~13:30 fanエアロ 3.10日 高橋 17.24日 小川	フリー		13:00~13:45 TAICHI 小川	フリー	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	フリー	13:20~ 14:20 初級 テニス		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 3日 村上 10日 皇紀 17.24日 山口		13:45~14:15 基本エアロ山口 14:15~15:00 リフレッシュヨガ 村上	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	平田	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 幼児 スイミング 使用制限	15:00~ 幼児 スイミング 使用制限	フリー-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		フリー-ス 幼児 スイミング 使用制限	フリー			
	フリー-ス		フリー-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		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 プール使用不可	16:50~18:50 キッズバレエ Emi	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-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	16:30~17:15 キッズヨガ 塩見		
		17:30~19:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限												18:30~20:00 選手育成 マスターズ コース 使用制限	フリー-ス	フリー
		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	フリー	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	19:00~ 19:45 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	19:30~20:15 ズンバ KAORI		
			19:55~20:25 ストレッチヨガ 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			19:30~20:00 ダンベル 山口	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。

テニス教室
6月いっぱい
全てのレッスンを
閉校いたします。

休館日
6/9(日)
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