

11月	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
	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	屋外	スタジオ	プール	屋外
9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~	9:00~
フリースペース	9:30~	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用	フリー利用
10:00~10:45	朝ヨガ(殿山)	フリー利用	10:00~11:00 シェイプアップエアロ(金光)	10:00~10:25 腰痛予防(皇紀)	10:00~11:00 すばるスイミング	10:00~10:25 腰痛予防(皇紀)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)	10:00~10:45 ピラティス(湯上)
10:55~11:15	チェアピクス(皇紀)	11:15~12:00 初心者水泳(不定)	11:15~11:45 柔軟ヨガ(高橋)	11:00~11:45 クロールロング上級(皇紀)	11:00~11:45 クロールロング上級(皇紀)	11:00~11:45 クロールロング上級(皇紀)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)	10:55~11:55 かんたんステップ(湯上)
11:20~11:50	ボクサーfit(皇紀)	フリー利用	13:00~13:45 タイチ(小川)	13:00~13:45 タイチ(小川)	13:00~13:45 タイチ(小川)	13:00~13:45 タイチ(小川)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)	13:00~13:45 チェアエクササイズ(高橋)
14:00~15:00	つなぐヨガ(くりす)	14:00~14:45 やさしいアクア(不定)	14:00~14:45 やさしいアクア(不定)	14:00~14:45 やさしいアクア(不定)	14:00~14:45 やさしいアクア(不定)	14:00~14:45 やさしいアクア(不定)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)	14:00~15:00 護身術(小川)
16:30~17:30	幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール	16:30~17:30 幼児児童スイミングスクール
17:30~19:00	選手・育成マスタース中・上級(殿山・皇紀)	17:30~19:00 選手・育成マスタース中・上級(殿山・皇紀)	17:30~19:00 選手・育成マスタース中・上級(殿山・皇紀)	17:30~19:00 選手・育成マスタース中・上級(殿山・皇紀)	17:30~19:00 選手・育成マスタース中・上級(殿山・皇紀)	17:30~19:00 選手・育成マスタース中・上級(殿山・皇紀)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)	17:30~18:30 キッズバレエ(Emi)
19:30~20:00	ダンベル	19:30~20:00 ダンベル	19:00~19:50 ボクサーフィット(皇紀)	19:00~19:50 ボクサーフィット(皇紀)	19:00~19:50 ボクサーフィット(皇紀)	19:00~19:50 ボクサーフィット(皇紀)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)	19:00~20:00 シェイプアップエアロ(金光)
20:00~20:30	ストレッチ	20:00~20:30 ストレッチ	19:55~20:25 ポールde体幹(皇紀)	19:55~20:25 ポールde体幹(皇紀)	19:55~20:25 ポールde体幹(皇紀)	19:55~20:25 ポールde体幹(皇紀)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)	20:00~20:15 Rストレッチ(金光)
21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで	21:45まで
22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館

スタジオの「団体利用」も受付で、ご予約をお願い致します。(2か月前から可)

**△ プール施設への入場は9:30からです。ご協力をお願い致します。**

1. プールのフリー利用は時間帯により制限がございます。
2. スタジオフリースペース・テニスコートは先着予約順です。
3. 体力に合ったレッスンを選択してください。
4. レッスンへのご参加はケガ防止のため10分以上遅れないようお願い致します。
5. 事故やけが、盗難などにつきましては、管理側に一方的な過失がない限り責任を負いません
6. 社員、講師に不審な点がありましたら直接フロントにお問合せください。

**11月の休館日**  
 11月03日(日)  
 11月04日(月)  
 11月15日(金)

**会員様掲示板**  
 変更・休講等は2階スタジオの入口に掲示しておりますのでご確認ください。  
 連絡アプリでも確認できます

**日曜日**  
 スタジオ 10:00~  
 プール 終日フリー利用  
 屋外 閉館18:00  
 ビッグラン0847-52-6228