

*社会情勢の変化に伴い
スケジュールが変更され
る場合があります。

プール使用制限(レッスン中も使用制限があります)
使用不可

成人プログラム

*スタジオの団体利用は予約が必要となります。テニスコートは完全予約制です。

休館日
6日(火)
18日(日)~
19日(月)
*17日(土)18時以降
空調入替のためTG,スタ
ジオの使用ができません

休講・変更
・掲示板でお知らせ
いたします。
・連絡アプリ、公式
ラインでお知らせい
たします。

スタジオ・ジム
・透明シート以外の
場所は**マスク**を着
用してください。
・使用後の機器、用
具は**除菌**してくだ
さい。
・機器使用中の**ス
マホ**はご遠慮くださ
い。

プール
・レッスン以外飛び
込み禁止

・表示に従い利用し
てください。

・パドル、フィン等の
使用は事前にフロ
ントに申し出してく
ださい。

***7/27(火)まで**
有磨小学校・福相小学校の水泳授業を行います。
その間、木曜日の「ウォーキング」「クロール/バック」の
レッスンは休講となります。

★館内はマスク着用必須です。
★マスクの着用できないプール・風呂・ジャ
グジーでの会話はお控えください。

時間	月曜日		火曜日		水曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~
10	*福相 小学校	10:00~10:50 ボディフィット ヨガ50 殿山恭代	*福相 小学校 すばる 幼稚園	10:00~11:00 シェイプアップ エアロ60 金光亜紀	*福相 小学校 すばる 幼稚園	9:50~10:20 腰痛予防30 高橋直樹
11		11:00~11:40 チェア体操40 殿山皇紀	11:10~11:50 チャレンジ スイム40 殿山皇紀	11:10~11:40 柔軟体操30 高橋直樹		10:30~11:30 シェイプアップ エアロ60 菅原優子
12						
13				13:00~13:30 タイチ八段錦30 小川卓也	13:00~ 14:00 すばる 幼稚園	
14		14:00~15:00 コデ イヨソグ ヨガ60 塩見真美	14:00~14:35 ミット ウォーキング35 高橋直樹	13:40~14:10 ボクサーエアロ30 殿山皇紀	14:00~14:45 ウォーキング & リズムエアロ45 高橋直樹	13:40~14:00 チェアピクス20 山口由希子
15				14:20~14:50 ソフトヨガ30 山口由希子		14:10~14:50 ストレッチ ヨガ40 小川卓也
16			16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール		15:20~ 16:20 幼児スイ ミング	
17			成人使用不可		成人使用不可	
18	17:30~19:00 競泳コース90 (大会参加を目的と する人) 殿山恭代 殿山皇紀		19:00~20:00 競泳コース60 (大会参加を目的と する人) 殿山恭代・皇紀 高橋直樹		19:20~19:50 平泳ぎ/バ ック30 富田政和	19:30~20:00 筋トレ30 山口由希子
19						
20	19:10~19:40 クロール/バ ック30 富田政和	19:30~20:30 ビギナーズ エアロ60 金光亜紀			20:00~20:30 ウォーキング 30 富田政和	20:05~20:35 簡単ヨガ30 山口由希子
21		20:35~20:50 リラックスストレッチ15 金光亜紀				
22	風呂・プールは21:45まで 22:00閉館		風呂・プールは21:45まで 22:00閉館		風呂・プールは21:45まで 22:00閉館	

時間	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~				
10	*有磨 小学校							
11	7/29のみ 10:00~30 ウォーク 小川	10:30~11:30 エアロ基本ス テップ &ストレッチ60 高橋直樹						
12	7/29のみ 10:45~30 Fr/Ba 小川							
13					10:10~ 11:10 幼児・児 童スイミ ング			
14		13:40~14:30 誰でも スイム50 殿山皇紀		13:30~14:15 タイチ Basic45 小川卓也				
15					13:20~13:50 簡単エアロ30 高橋直樹			
16	15:00~ 16:00 幼児スイ ミング				14:00~14:45 ウォーキング & リズムエアロ45 金光亜紀	14:00~14:45 リラックス ヨガ45 山口由希子		
17		16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール		16:00~19:00 幼児・児童 バレエ スクール				
18		成人使用不可		成人使用不可				
19		18:30~20:00 競泳コース90 (大会参加を目的と する人) 殿山恭代・皇紀 高橋直樹		18:30~20:00 競泳コース90 (大会参加を目的と する人) 殿山恭代・皇紀 高橋直樹				
20				19:30~20:15 簡単 ヒップホップ45 湯上昌哉				
21				20:20~20:50 夜のヨガ30 湯上昌哉				
22	風呂・プールは21:45まで 22:00閉館		風呂・プールは21:45まで 22:00閉館		風呂・プールは21:45まで 22:00閉館		風呂・プールは21:45まで 22:00閉館	

プール
10:00~
10:00~

11:30~12:00
タイチ初級30
小川卓也

13:00~13:45
キッズヨガ
成人使用不可

13:50~17:00
幼児・児童
スイミング
スクール

18:00~18:45
スンバ45
KAORI

18:45~19:30
リラックス
ヨガ45
KAORI

風呂・プールは17:45まで
18:00閉館

終日フリー利用

10:10~
11:10
幼児・児
童スイミ
ング

13:00~13:45
キッズヨガ
成人使用不可

13:50~17:00
幼児・児童
スイミング
スクール

18:00~18:45
スンバ45
KAORI

18:45~19:30
リラックス
ヨガ45
KAORI

風呂・プールは17:45まで
18:00閉館

終日フリー利用

10:10~
11:10
幼児・児
童スイミ
ング

13:00~13:45
キッズヨガ
成人使用不可

13:50~17:00
幼児・児童
スイミング
スクール

18:00~18:45
スンバ45
KAORI

18:45~19:30
リラックス
ヨガ45
KAORI

風呂・プールは17:45まで
18:00閉館