

社会情勢に伴い変更  
する場合がございます。

プール使用コース  
制限あり  
使用不可  
成人プログラム

\*スイミングスクールの幼稚園及び学童の  
レッスンについては変更となる場合がありま  
す。

\*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

19日(日)

28日(火)~  
1月3日(月)

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

●自転車、ランニン  
グマシン以外の場  
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  
ロントに申し出てく  
ださい。

★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。

\*2022年カレンダーは連絡アプリ・ホームページで  
ご確認ください。  
\*連絡アプリの登録をお願いいたします。

時間

月曜日	
プール	スタジオ
9:30~	9:00~
	10:00~11:00 ボディフィット ヨガ60 殿山恭代
	11:10~11:40 チェア体操30 殿山皇紀
	14:00~15:00 ヨガ イヨニク ヨガ60 塩見真美
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	
19:10~19:40 Fe/Ba 30 佐々木政和	19:30~20:30 ビギナーズ エアロ60 金光亜紀
	20:35~20:50 リラックストレッ チ15 金光亜紀
風呂・プールは21:45まで 22:00閉館	

火曜日	
プール	スタジオ
9:30~	9:00~
10:00~ 11:00 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
11:10~11:50 チャレンジ スイム40 鴨田寛樹	11:15~11:45 柔軟体操30 小川or高橋
	13:00~13:30 タイチ八段錦30 小川卓也
	14:00~14:40 ミットウォーキン グ40 村上遥香
	13:35~14:20 ズンバ45 YUZUKI
	14:25~14:55 ワトストレッチ30 高橋直樹
16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール 成人使用不可	
18:30~20:00 競泳コース90 (大会参加を目的と する人) 殿山皇紀 高橋直樹	
	風呂・プールは21:45まで 22:00閉館

水曜日	
プール	スタジオ
9:30~	9:00~
10:00~ 11:00 すばる 幼稚園	10:00~10:25 腰痛予防25 高橋直樹
	10:30~11:30 シェイプアップ エアロ60 菅原優子
	13:00~ 14:00 すばる 幼稚園
	13:20~13:50 チェアピクス30 村上遥香
	14:00~14:45 ウォーキング & リズムエアロ45 高橋直樹
	14:00~14:45 ストレッチ ヨガ45 小川卓也
	15:20~ 16:20 幼児スイ ミング
16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール 成人使用不可	
	19:20~19:50 Br/Fly 30 佐々木政和
	19:00~19:40 筋力&ストレッチ40 鴨田寛樹
	20:00~20:30 ウォーキング 30 佐々木政和
風呂・プールは21:45まで 22:00閉館	

木曜日	
プール	スタジオ
9:30~	9:00~
10:30~11:10 健康ウォーキ ング40 小川卓也	10:00~10:45 体・心Fit45 限定教室 殿山(補佐:村上) 11月12月 重点:腰回りと呼吸
11:20~12:00 クロール& 背泳ぎ40 高橋直樹	
13:30~14:20 誰でも スイム50 殿山皇紀	13:30~14:15 タイチ Basic45 小川卓也
	14:20~14:45 体幹トレ25 鴨田寛樹
15:00~ 16:00 幼児スイ ミング	
16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール 成人使用不可	16:00~19:00 幼児・児童 バレエ スクール 成人使用不可
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	
	19:30~20:15 簡単 ヒップホップ45 湯上昌哉
	20:20~20:50 夜のヨガ30 湯上昌哉
風呂・プールは21:45まで 22:00閉館	

金曜日	
プール	スタジオ
9:30~	9:00~
10:00~ 11:00 すばる 幼稚園	10:40~11:10 パンチャサイズ 30 殿山皇紀
	11:15~11:45 タイチ初級30 小川卓也
	13:20~13:50 簡単エアロ30 高橋直樹
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 村上遥香
	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール 成人使用不可
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	
	風呂・プールは21:45まで 22:00閉館

土曜日	
プール	スタジオ
10:00~ 11:10 幼児・児 童スイミ ング	10:00~
	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 成人使用不可	
	18:00~18:45 ズンバ45 KAORI
	18:45~19:30 リラックス ヨガ45 KAORI
風呂・プールは21:45まで 22:00閉館	

日曜日	
プール	スタジオ
10:00~	10:00~
終日フリー利用	
風呂・プールは17:45まで 18:00閉館	