

プールコース使用制限
使用不可

※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

時間	月曜日		火曜日		水曜日		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	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~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~				
10		10:00~11:00 ポディフィット ヨガ 殿山恭代	10:00~11:00 すばる 幼稚園	10:00~11:00 シェイプアップ エアロ 金光亜紀	10:00~11:00 すばる 幼稚園	10:00~10:25 腰痛予防 高橋直樹	10:00~10:45 体・心Fit 限定教室 殿山・高橋	10:00~11:00 すばる 幼稚園	10:00~10:45 Gシニア 健康教室 高橋直樹	10:10~11:10 幼児 児童 スイミング スクール	10:00~10:45 キッズヨガ 成人使用不可	終日フリー利用		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>休館日</p> <p>5月3日(火)~5日(木)</p> <p>5月15日(日)16日(月)29日(日)</p> </div>
11		11:10~11:40 チェア体操 殿山皇紀	11:10~11:50 チャレンジ スイム 殿山皇紀	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀	11:10~11:30 シェイプアップ エアロ 菅原優子	11:00~11:30 健康ウォーキング 鴨田寛樹	11:40~12:20 クロール& 背泳ぎ 殿山皇紀	11:00~11:30 健康ウォーキング 鴨田寛樹	11:00~11:30 ボクササイズ 殿山皇紀					
12									11:40~12:20 平泳ぎ& バタフライ 高橋直樹					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>スタジオ・ジム</p> <p>使用後の機器・用具は除菌してください</p> <p>機器使用中のスマホはご遠慮下さい</p> <p>ウェイトトレーニングのご利用時はマスクの着用をお願い致します</p> </div>
13				13:35~14:20 ズンバ YUZUKI 14:25~14:55 Sストレッチ 高橋直樹	13:00~14:00 すばる 幼稚園	13:10~13:40 チェアピクス 高橋直樹	13:30~14:20 誰でも スイム 殿山皇紀	14:00~14:45 コアウェイブ 金光亜紀	14:00~14:45 ウォーキング& リズムアクア 金光亜紀	14:00~14:45 ヨガ YUZUKI				
14	14:00~15:00 コンディショニング ヨガ 塩見真美	14:00~14:40 アクアニング 殿山皇紀			14:00~14:45 ウォーキング & アクアピクス 高橋直樹			15:00~16:00 幼児スイ ミング			13:50~17:00 幼児・児童 スイミング スクール			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>18:00閉館</p> <p>18:00~18:45 スンバ KAORI</p> <p>18:45~19:30 リラックス ヨガ KAORI</p> </div>
15														
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	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							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>18:00閉館</p> </div>
17	17:30~19:00 競泳コース (大会参加を目的とする人) 殿山恭代 殿山皇紀	成人使用不可												
18		18:30~20:00 競泳コース (大会参加を目的とする人) 殿山皇紀 高橋直樹												<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>18:00閉館</p> </div>
19														
20	19:10~19:40 Fe/Ba 佐々木政和	19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀			19:20~19:50 Br/Fly 佐々木政和	19:30~20:10 筋トレ &ストレッチ 鴨田寛樹	19:30~20:15 簡単 ヒップホップ 湯上昌哉	19:30~20:15 簡単 ヒップホップ 湯上昌哉	19:30~20:15 簡単 ヒップホップ 湯上昌哉					<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>18:00閉館</p> </div>
21		20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀			20:00~20:30 ウォーキング 佐々木政和									
22														<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>18:00閉館</p> </div>
	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	

初心者対応レッスン

休館日

5月3日(火)~5日(木)

5月15日(日)16日(月)29日(日)

休講・変更の連絡

①館内に掲示いたします

②連絡アプリでお知らせいたします

③ラインでご連絡致します

※連絡アプリ、ラインの取得は受付にお申し出ください

スタジオ・ジム

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下さい

ウェイトトレーニングのご利用時はマスクの着用をお願い致します

プール

表示に従いご利用下さい

パドル・フィンの使用は受付で許可を取ってください

幼児スイミング・競泳は通告なく変更することがあります

☆館内はマスク着用必須です

※会話をされる際はマスク着用の上、短時間でお願いいたします

☆マスクの着用できないプール・お風呂・ジャグジーでの会話はお控えください

※会員の皆様にはご不便をおかけ致しますがもう暫くご協力お願いいたします

お風呂・ジャグジーのご利用は閉館15分前までです。