

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~	9:30~	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	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				
11		11:10~11:40 チェア体操 殿山皇紀	11:15~11:55 チャレンジ スイム 殿山皇紀	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀	10:30~11:30 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	11:00~11:30 えんじょいW 鴨田寛樹	11:00~11:30 ボクササイズ 殿山皇紀	11:40~12:20 平泳ぎ& バタフライ 高橋直樹	11:40~12:20 クロール& 背泳ぎ 高橋直樹	12:00~13:45 キッズヨガ 成人使用不可			
12														
13					13:00~14:00 すばる 幼稚園	13:10~13:40 チェアピクス 垣原春風	13:30~14:20 初級水泳 殿山皇紀	14:00~14:45 コアウェイブ 金光亜紀	13:00~14:00 すばる 幼稚園	13:20~13:50 基本エアロ 高橋直樹				
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 垣原春風	13:35~14:20 ズンバ YUZUKI 14:25~14:55 Sストレッチ 高橋直樹	14:00~14:45 ウォーキング & アクアピクス 高橋直樹	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	16:00~18:30 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	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール	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	18:00~18:45 スンバ KAORI		
15														
16														
17														
18														
19														
20	19:10~19:40 Br/Fly 不定期	19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀	19:10~19:40 Br/Fly 不定期	19:20~19:50 Fr/Ba 鴨田寛樹	20:00~20:30 ウォーキング 垣原春風	20:00~20:30 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	20:20~20:50 夜のヨガ 湯上昌哉	19:30~20:15 簡単 ヒップホップ 湯上昌哉	20:20~20:50 夜のヨガ 湯上昌哉	18:30~20:00 競泳コース (大会参加を目的と する人) 殿山恭代・皇紀 高橋直樹	18:45~19:30 リラックス ヨガ KAORI		
21		20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀												
22	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

初心者対応レッスン


休館日
10月8日(土)
16日(日) 17日(月) 30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
①使用後の機器・用具は除菌してください
②機器使用中のスマホはご遠慮下さい
③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
①表示に従いご利用下さい
②パドル・フィンの使用は受付で許可を
取ってください
③幼児スイミング・競泳コースは通告なく
変更することがあります

館内での注意事項
★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・風呂・ジャグジー
での会話はお控えください。



会話を控えるよう
お願いします

お風呂・ジャグジーのご利用は閉館21時45分までです。