

2023年6月 タイムスケジュール

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	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
9:30~		9:00~										
10	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 金光亜紀	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 菅原優子	有磨小学校 有磨小学校	10:00~10:30 ヨガ太陽礼拝 殿山皇紀 10:35~11:05 チェア体操 高橋直樹	6月15日~ 休講	6月15日~ ヨガ太陽礼拝と一体化	すばる幼稚園	10:00~11:00 からだ・こころフィット 殿山恭代	10:10~11:10 幼児児童スイミングスクール	
11	11:15~11:55 チャレンジスイム 高橋直樹	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀		11:05~11:35 腰痛予防 猪原光稀	6月15日~担当 高橋	11:15~11:45 クロール背泳ぎ 殿山皇紀 11:50~12:20 健康ウォーキング 高橋直樹	6月15日~ 7/20日 休講	11:10~11:40 えんじょいWalk 西岡しのぶ 11:45~12:15 平泳ぎJ'タライ 高橋直樹		11:10~11:40 ボクササイズ 殿山皇紀		
12												
13		13:40~14:25 ズンバ	13:00~14:00 すばる幼稚園	14:00~14:45 ウォーキング&リズムアクア 高橋直樹	13:30~14:10 初級水泳 猪原光稀		13:00~14:00 すばる幼稚園	13:20~13:50 チェアピクス 高橋直樹				
14	14:00~14:40 アクアニング 西岡しのぶ	14:30~15:00 Sストレッチ YUZUKI	14:00~14:45 ウォーキング&リズムアクア 高橋直樹	14:00~14:30 Fanエアロ 菅原優子	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	13:50~17:00 幼児・児童スイミングスクール 成人使用不可			
15			15:20~16:20 幼児スイミング		15:00~16:00 幼児スイミング							
16	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		16:00~18:30 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												
18	成人使用不可		成人使用不可		成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可	17:30~18:15 水泳教室 高橋直樹	18:00~18:45 ズンバ KAORI		
19	18:30~20:00 選手・育成ABマスターズ 殿山皇紀 高橋直樹		18:30~20:00 選手・育成Aマスターズ 殿山皇紀	19:30~20:00 筋トレ&ストレッチ 平田絵美	18:30~20:00 選手・育成ABマスターズ 殿山皇紀 高橋直樹	19:30~20:30 シェイプアップエアロ 金光亜紀	18:30~20:00 選手・育成ABマスターズ 殿山皇紀 高橋直樹	19:30~20:15 簡単ヒップホップ 湯上昌哉		18:45~19:30 リラックスヨガ KAORI		
20			20:15~20:45 ウォーキング 福田龍星			20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀		20:20~20:50 夜のヨガ 湯上昌哉	19:45まで			
21									20:00閉館			
22	21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館					

初心者対応レッスン

休館日
毎週月曜日
5日、12日、19日、26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を着用して下さい

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

*** 6/12(月) ~ 7/24(月)**
福相小学校・有磨小学校の水泳授業が始まります。
授業に伴い、木曜日のレッスンの変更と時間の変更がございます。
ご確認をお願い致します。