

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

初心者対応レッスン

8月の休館日
毎週月曜日
8月13日(火)~15日(木)

フリーオープン
8月30日(金)/31日(土)

休講・変更の連絡
①館内に掲示いたします
②連絡アプリラインでお知らせいたします
※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機器使用中のスマホはご遠慮下さい
②お電話をする際はスタジオ・ジムから
出ていただくようお願いいたします。

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

・8月の連絡事項
フリーオープンのお知らせ
営業時間
8月30日(金) 15時00分~21時00分
8月31日(土) 10時00分~16時00分
※会員種別関係なくご利用できます。
※レッスンはございません。

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~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~				
10	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	10:00~11:00 シェイプアップ エアロ 菅原優子	10:00~ 11:00 すばる 幼稚園	10:00~10:30 チェア体操 高橋直樹 10:35~11:05 くらくらトレーニング 瀬尾真之	10:00~ 11:00 すばる 幼稚園	10:15~11:00 筋トレストレッチ 瀬尾真之	10:10~ 11:10 幼児 児童 スイミング スクール			終日フリー利用
11	11:15~11:55 チャレンジ スイム 猪原光稀	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀		11:15~11:45 腰痛予防 猪原光稀	11:15~11:45 クロール 背泳ぎ 殿山皇紀	11:10~11:40 水中サーキット 瀬尾真之	11:10~11:40 ボクササイズ 殿山皇紀					
12					11:50~12:20 健康ウォーキング 高橋直樹	11:45~12:15 平泳ぎバ ヲイ 高橋直樹						
13			13:00~ 14:00 すばる 幼稚園				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	ズンバ YUZUKI 14:30~15:00 Sストレッチ 瀬尾真之	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	13:30~14:10 初級水泳 猪原光稀	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			
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	16:00~18:00 幼児・児童 キッズ ダンス	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					
17	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					
18	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ	19:30~20:00 fanエアロ 中間勝也	18:30~20:00 選手コース 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	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ	19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ	19:30~20:15 おまかせダンス 湯上昌哉	17:30~18:15 水泳教室 福田龍星	18:00~18:45 ズンバ KAORI		
19			20:10~20:40 ウォーキング 福田龍星		20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀					18:45~19:30 リラククス ヨガ KAORI		
20	21:45まで		21:45まで		21:45まで		21:45まで			19:45まで		
21										20:00閉館		
22	22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館		22:00閉館					

8月9日
休講