

# 2025年3月タイムスケジュール

※灰色の塗りつぶしは使用不可になります。  
 ※プールの水色枠はコース制限になります。  
 ※初心者マークは初心者の方でも安心して参加いただけます。

月	火 TUESDAY		水 WEDNESDAY		木 Thursday		金 FRIDAY		土 SATURDAY		日 SUNDAY		
	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	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	
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	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	10:00~11:00 すばる幼稚園	10:00~10:30 チェア体操 高橋	10:00~11:00 すばる幼稚園	10:30~11:00 体幹トレーニング 瀬尾	10:10~11:10 児童スイミング スクール				
11	11:15~11:55 チャレンジスイム 猪原	11:05~11:35 柔軟体操 金光		11:15~11:45 腰痛予防 猪原	11:15~11:45 クロール&背泳ぎ 皇紀	10:35~11:05 くらくらトレーニング 瀬尾	11:10~11:40 水中サーキット 瀬尾	11:10~11:40 ボクササイズ 皇紀					
12					11:50~12:20 健康ウォーキング 高橋		11:45~12:15 平泳ぎ&バタフライ 高橋						
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					
14	14:00~14:40 アクアニング 西岡	13:40~14:25 ズンバ YUZUKi 14:30~15:00 Sストレッチ 瀬尾	14:00~14:45 W&リズムアクア 高橋	14:00~14:30 Fanエアロ 菅原	13:30~14:10 初級水泳 猪原	14:00~14:45 コアウェイブ 金光	14:00~14:45 W&リズムアクア 金光	14:00~14:45 ヨガ YUZUKi	13:50~17:00 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													
17	16:00~18:30 児童スイミング スクール 成人使用不可	16:00~18:00 幼児・児童 キッズダンス 成人使用不可	16:00~18:30 児童スイミング スクール 成人使用不可		16:00~18:30 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	16:00~18:30 児童スイミング スクール 成人使用不可						
18					18:30~20:00 選手コース マスターズ		18:30~20:30 選手コース マスターズ	18:30~20:30 選手コース マスターズ	17:30~18:15 水泳教室 福田	18:00~18:45 ズンバ KAORI	17:45まで		
19	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ		18:30~20:00 選手コース マスターズ	19:30~20:00 筋トレ&ストレッチ 平田	19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光	19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光	19:30~20:15 おまかせダンス 湯上	18:45~19:30 リラックスヨガ KAORI				3月休館日	
20			20:10~20:40 ウォーキング 福田		20:35~20:50 Rストレッチ 金光		20:20~20:50 夜のヨガ 湯上	19:45まで			20:00閉館		毎週月曜日、第5日曜日
21													
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					

休館日

**3月29日(土) フリーオープン**  
**営業時間 15:00~20:00**  
 よろしくお願ひいたします。