

2024年7月～9月 スタジオ・プールタイムスケジュール

	金			土			日		
	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ
10:00							9:30～12:30 子ども スイミング 1～6レーン	9:30～12:30 子ども スイミング 更衣室	
10:30	★ 10:30～11:00 しめしめアクア 1～2レーン 瀬戸口	10:15～11:00 かんたんストレッチ 森岡	10:15～10:45 初級ステップ 宇佐美	子ども スイミング 5～6レーン	10:30～11:15 ここにこアクア 1～2レーン 三宅	10:30～11:15 ポディメンテナンス 石川			10:30～11:15 中級エアロ2 宇佐美
11:00	★ 11:15～12:00 はじめて クロール・背泳ぎ 1～2レーン 瀬戸口		11:00～11:45 中級ステップ 宇佐美	★ 11:15～12:00 はじめて背泳ぎ 1～2レーン 瀬戸口					11:30～12:15 ZUMBA 兼次
12:00	12:00～12:45 はじめてバタフライ 1～2レーン 中村	12:00～12:45 のびのび棒 濱田	12:00～12:45 フラダンス 山本	12:10～アフタース					
12:30	★ 12:45～13:30 チャレンジ 1～2レーン 中谷			12:30～18:00 子ども スイミング	12:30～17:30 子ども スイミング 更衣室	12:30～13:15 ZUMBA 石川		日曜日のZUMBAはどちらか1本のみの受講となります。	12:30～13:15 ZUMBA 石川
13:00		13:15～13:45 筋膜リリース 森岡	13:00～13:45 中級エアロ1 武						
13:30	13:40～アフタース								13:30～14:00 かんたんエアロ 林
14:00		14:00～14:45 ヨガ 武	14:00～14:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡				14:00～アフタース		
14:30									14:15～15:15 上級エアロ1 林
15:00									
15:30									
16:00	15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン	15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室	15:30～18:30 子ども 体操クラス						15:00～17:40 卓球開放
17:00									
17:30									
18:00									
18:30									
19:00			18:45～19:30 中級ステップ 宇佐美						
19:30	18:50～20:00 4～6レーン			19:00～19:45 チャレンジ 1～2レーン 多恵馬					
20:00	20:00～20:45 足ヒレスイム 1～2レーン 湯川	★ 20:00～20:45 金曜日の「おたのしみレッスン」のクラスは 奇数週→HIIT 偶数週→マッスルサーキット となります。	19:45～20:15 初級ステップ 宇佐美	★ 19:50～20:35 初級4泳法 1～2レーン 多恵馬					
20:30	20:50～21:20 アクアピクス 1～2レーン 宇佐美		20:30～21:00 おたのしみレッスン 若林		★ 20:45～アフタース			20:00～20:45 太極拳体操 濱田	
21:00									
21:30	★ 21:30～アフタース		21:15～22:00 ZUMBA 石川						
22:00									
22:30									

- ご自身のレベルに合ったクラスをお選びください。
- マットや道具等を使用するスタジオレッスンは定員に限りがございますのであらかじめご了承ください。
- 都合により内容・担当が変更する場合がございます。館内掲示にてご案内いたしますのであらかじめご了承ください。
- 日曜・祝日は18:00閉館となります。
- **番** 番号札配布はフロントにてレッスン開始30分前からとさせて頂きます。番号札の番号順にレッスン開始10分前よりお入りいただけます。

※尚、木曜日10:15～の「かんたんストレッチ」は営業開始10:00より来館順に配布いたします。