

	金曜日				フリー利用 コース数	土曜日				フリー利用 コース数	日曜日				フリー利用 コース数
	第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール		第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	
10:00					10:00~11:00					10:00~10:45				10:00~12:15	
11:00	10:30~11:30 ボディジャム テック&45 池田 浩之	11:00~11:15 お腹がんばれ	10:45~11:15 B-サーキット30	11:00~11:30 ウォーターエアロ 近藤 恭子	11:00~12:05	10:45~11:30 初級エアロ 白砂 香	11:00~11:30 B-サーキット30	10:45~11:15 プールで歩こう 近藤 恭子	10:45~12:10	10:30~11:30 ZUMBA 畑山 直美				スイミング スクール 大人会員 利用不可	
12:00	11:45~12:45 初級エアロ60 ~ステップアップ~ 白砂 香	11:35~12:05 踏み台体操		11:35~12:05 おまかせスイム 近藤 恭子	12:05~13:30	11:45~12:15 ボディバンプ30 斉藤 多聞		11:20~11:35 エンジョイプール 近藤 恭子	2コース	11:45~12:45 ボディハイブ テック&45 高田 教生					
13:00	13:00~14:00 ボディハイブ テック&45 斉藤 多聞	12:15~12:45 ボクシングシェイプ			12:05~13:30	12:30~13:00 ボディコンバット30 坂口 英明		11:40~12:10 ダンベルエアロ 近藤 恭子	4コース	12:10~13:00 13:00~13:30 ボディコンバット30 坂口 英明			12:30~13:45 フレンズサークル 大人会員 2コース フリー遊泳可		
14:00	14:15~15:15 ベルヴィス・フロー 畑山 直美		13:30~14:00 B-サーキット30	13:30~14:00 ダンベルエアロ 近藤 恭子	13:30~14:55	13:15~14:15 ヨガ 岡 高子			大人会員 利用不可	13:45~14:30 ボディバンプ45 斉藤 多聞			13:45~14:45 4コース		
15:00				14:05~14:20 エンジョイプール 武田 和美	14:55~16:00					14:45~15:00 ボディジャムテクニク			14:45~15:50 15:05~15:50 ウォーターエアロ45 近藤 恭子	2コース	
16:00				14:25~14:55 ウォーク&ジョグ 武田 和美	16:00~18:45	17:00~18:00 ジュニア B-サーキット (子供)				15:05~16:05 ボディジャム+60 池田&小林			15:50~17:45 4コース		
18:00					18:00~19:00 スイミング スクール 大人会員 利用不可	18:00~19:00 空手教室 (子供)									
19:00	19:00~19:45 初級エアロ 清水 優輔				18:30~20:00 選手コース					18:30~20:00 選手コース					
20:00	20:00~20:30 ボディコンバット30 小林 千鶴	20:00~20:30 踏み台体操			18:45~22:20	19:15~20:15 ボディジャム テック&45 小林 千鶴	19:15~19:45 B-サーキット30			18:45~20:00 2コース					
21:00	20:45~21:30 ボディハイブ45 高田 教生	20:45~21:00 お腹がんばれ	19:15~19:45 B-サーキット30	20:00~20:30 平泳ぎ 矢吹 加奈子		20:30~21:00 ボディステップ30 山崎 麻衣				20:00~21:15 4コース					
22:00	21:45~22:30 ボディジャム45 小林 千鶴			20:35~20:50 エンジョイプール 斉藤 多聞											
23:00				20:55~21:10 うきうきダンベル 斉藤 多聞											

担当インストラクター及びレッスンは変更する
場合がございますので、予めご了承下さい。

- ◆ のついているレッスンは、初めてで体力に
自信がない方でも、安心してご参加いただけます。
- ◆ =点のレッスンは上級者向けです。
- ◆ 安全で効果的なエクササイズを行うために、
レッスンの途中入退場はご遠慮下さい。
- ◆ 祝祭日のタイムスケジュールは、特別タイムスケジュールと
なりますので、館内掲示をご覧ください。

プールをご利用の皆様へ

- ★レッスンのおきまして、参加者が17人以上の場合
は、フリー利用コースが1コースのみとなります
ので、予めご了承ください。
- ★お客様の安全管理上、貴金属類（指輪・ネックレス
ブレスレット・ピアス等）は外してください。
- ★必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料等を落とし
てからご利用ください。
- ★スイミングスクールの時間帯は、プール・ジャグ
ジー・サウナは使用不可となりますので、予め
ご了承ください。
- ★フリー利用する際、コース内は右側を
ご利用ください。