

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	10:00-11:00	第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	10:00-11:00	第1スタジオ	第2スタジオ	B-サーキット	プール	10:00-12:15
				4コース					4コース					スイミング スクール
10:30-11:15 かたんエアロ 清水 優輔			11:00-11:30 プールで走るう 武田 和美	11:00-12:05	10:30-11:15 かたんエアロ 畑山 直美			11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 近藤 恭子	11:00-12:05	10:30-11:30 ZUMBA 畑山 直美				大人会員 利用不可
11:30-12:00 ボディパンプ30 近藤 恭子		11:30-12:00 B-サーキット30	11:35-12:05 クロール・背泳ぎ 武田 和美	2コース	11:30-12:30 エンジョイ・エクササイズ			11:35-12:05 ウォーターエアロ 近藤 恭子	2コース	11:45-12:30 かたんエアロ 畑山 直美				
12:15-12:45 ボクシングシェイク				12:05-13:30	12:45-13:45 ヨガ		12:45-13:15 B-サーキット30		4コース	12:45-13:45 マットピラティス		13:15-13:45 B-サーキット30		12:30-13:45 フレンズサークル
13:00-13:45 てくてくエアロ 白砂 香		13:00-13:30 B-サーキット30	13:30-14:00 クロール・背泳ぎ 武田 和美	13:30-14:55	岡 高子				13:00-18:45 スイミング スクール	13:00-18:45 スイミング スクール				2コース
14:00-14:30 踏み台体操			14:05-14:35 ウォーターエアロ 近藤 恭子	2コース					大人会員 利用不可	14:00-14:45 ボディコンバット45 小林 千鶴				フリー遊泳可
			14:40-14:55 つきうきダンベル 武田 和美	14:55-16:00						15:00-15:45 ボディパンプ45 斎藤 多聞		15:15-15:45 B-サーキット30	15:00-15:30 アクアダンベル体操 近藤 恭子	15:00-16:05
				4コース						16:00-16:30 ポールストレッチ			15:35-16:05 ウォーターエアロ 近藤 恭子	2コース
				16:00-18:45	18:00-19:00 空手教室 (子供)									4コース
				スイミング スクール										
				大人会員 利用不可										
				18:30-20:00										
19:00-19:30 はじめてエアロ				選手コース					18:30-20:00	選手コース				
19:45-20:15 ボディステップ30 小山 厚		19:45-20:00 はじめてサーキット	20:00-20:30 背泳ぎ 斎藤 多聞	18:45-22:00	19:15-20:00 ボディステップ テクニク&30 小山 厚				18:45-20:00	2コース				
		20:00-20:15 B-サーキットショート	20:35-21:05 ウォーク&ジョグ 矢吹 加奈子	2コース	20:15-20:45 ボディコンバット30 池田 浩之		20:15-20:45 B-サーキット30		20:00-21:15	4コース				
20:30-21:15 ボディコンバット45 池田 浩之	20:30-20:45 ダンベル体操		21:10-21:25 つきうきダンベル 矢吹 加奈子											
	21:00-21:15 お腹がんばれ		21:30-22:00 ウォーターエアロ 清水 優輔											
21:30-22:30 ボディパンプ 斎藤 多聞		21:30-22:00 B-サーキット30		22:00-22:45										
				4コース										

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。
- ◆ のついている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

- ★ レッスンにおきまして、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、予めご了承下さい。
- ★ 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・ピアスなど）は
外してからご利用下さい。
- ★ 必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料等
を落としてからご利用下さい。
- ★ 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、予めご了承下さい。
- ★ フリー利用する際、コース内は右側をご利用ください。