



FRI 金曜日		SAT 土曜日		SUN 日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00		10:00		10:00	
11:00	ペルビックストレッチ 10:30-11:30 [財賀]	リフレッシュ&ムービング 10:30-11:30 [藤寄]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15-11:30		水中ウォーキング 10:15-10:45 [スタッフ]
12:00	ウェブリングストレッチ 11:45-12:15 [スタッフ]	Free Style Dance 初級 11:45-12:45 [キャンベル]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30	卓球 【※有料】 11:00-12:30 ※時間外会員は別途 利用料必要	初めてプール 11:00-11:30 [スタッフ] 初めてクロール 11:30-12:00 [スタッフ]
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	親子ベビー/親子キッズ 12:45-13:30		
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めて平泳ぎ 13:30-14:00 [山田]	ペルビックストレッチ 13:15-14:15 [財賀]	KOBAS式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI]	
15:00		骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30-14:45	ヨガ 14:15-15:15 [清水]	
16:00	幼児体操 15:30-16:30	キッズスイミング 15:00-16:30	STEP UP スイミング 15:00-16:00 [週替わり 川瀬]	ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口]	
17:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	個人メドレー 16:15-17:00 [スタッフ]		
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:30-19:00			
19:00	ヨガ 19:10-20:00 [富士原]	Speed & Long (隔週) 19:15-20:15 [武内]			
20:00		初めてバタフライ 19:15-19:45 [高瀬] 初めて背泳ぎ 19:45-20:15 [高瀬]			
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 [南]	スタート&ターン 20:30-21:00 [高瀬]			
22:00					

営業時間
 平日 10:00~22:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日・祝日 10:00~19:00
 (※第1・3・5 日曜日は休館日です。)
 ※都合によりレッスン時間・インストラクターの変更がある場合がございます。
 ※安全のためスタジオレッスン開始してから5分後の途中入場、また途中退場はご遠慮ください。
 ※安全のためプールレッスン開始してからウォーミングアップ後の途中入場、また途中退場はご遠慮下さい。
 ※プールのレッスンでは人数によって2コースまたは3コース使用となる場合がございます。ご了承ください。
 ※祝日は18時までのレッスンスケジュールになります。ご了承ください。
 ※火・金曜日15時~19時まで子供体操教室専用となります。ご了承ください。
 ※ジュニアスイミング中の下記時間帯以外20Mプールをご利用頂けます。
 (月~金 16:30~19:00 土 10:00~12:30、13:30~14:45)
 尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・ご利用頂けます。
 ※ジュニアスイミング終了後、安全確保次第20Mプールをご利用頂けます。
 ジュニアスイミング休校日はフロントにてお問い合わせください。
 ※ベビースイミング10分前より準備を行います。ご了承ください。