

9:00	MON 月曜日			TUE 火曜日			WED 水曜日			THU 木曜日		
	スタジオ	プール	フリー コース数	スタジオ	プール	フリー コース数	スタジオ	プール	フリー コース数	スタジオ	プール	フリー コース数
	頭と身体スッキリ体操 9:20-10:05 【石井】		5	ストレッチ 9:40-10:00【スタッフ】		5	ストレッチ 9:40-10:00【スタッフ】		5	ベビースイミング 9:20-10:15		3
10:00	健美操 10:15-11:15 【古本】	アクアピクス45 10:15-11:00 【大野】	2~3	リラックスヨガ 10:15-11:00 【堀内】	ベビースイミング 10:05-11:00	2~3	ミニホール&ホール エクササイズ 10:15-11:00 【財賀】	アクアピクス45 10:15-11:00 【堀内】	2~3	骨盤調整 エクササイズ 10:15-11:15 【真弓】	水中ウォーキング 10:30-11:15 【石橋】	5 2~3
11:00		STEPUP スイミング 11:15-12:15 【山田】	3~4	初級ステップ 11:15-11:45【堀内】	STEP UP 45 11:15-12:00【石橋】	3~4	リズムックボール 11:15-12:00 【井上】	STEPUP スイミング 11:15-12:15 【石橋】	3~4	ピラティス 11:30-12:15 【真弓】	初めてクロール 11:30-12:00 【石橋】	5 2~3
12:00	楽筋操 11:30-12:30 【ZUMIN】	水中ウォーキング 12:30-13:15 【山田】	2~3	ピラティス 12:00-12:45 【古澤】	初めてプール 12:05-12:35【石橋】	3~4	初級エアロ 12:15-13:00 【井上】	初めてスタート/ターン(隔週) 12:20-12:50【石橋】	2~3	キレイになるヨガ 12:30-13:30 【藤本】	初めてバタフライ 12:05-12:35 【石橋】	5 2~3
13:00	ショートヨガ 12:40-13:00【谷】		5	中級エアロ 13:00-13:45 【古澤】	水中ウォーキング 12:50-13:35 【石橋】	2~3	ヨガ 13:15-14:15 【平松】	入門個人メドレー 13:00-13:45 【田村】	2~3		アクアピクス30/ コンディショニング(隔週) 12:45-13:15【山田】	5 2~3
14:00	SALSATION® 13:15-14:15 【キャンベル】	キンダースイミング 13:50-15:00	4	コンディショニング* 14:00-14:45 【山内】	初めて背泳ぎ 13:45-14:15 【山田】	2~3	フィットネス フラダンス 14:30-15:30 【新村】	キンダースイミング 13:50-15:00	4	中級エアロ 13:45-14:45 【坂本】	キンダースイミング 13:50-15:00	4
15:00	ゆがみ調整 エクササイズ 14:30-15:30 【北口】	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	スポーツクリエイション 15:45-16:15【スタッフ】	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	ピラティス 15:05-15:50 【古澤】	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3
16:00		ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	スタッフと参加者で コミュニケーションを取りながら 楽しく運動やトレーニングを 行います ※シューズが必要な場合があります	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0		ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0
17:00		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0		ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05	0
18:00	SALSATION® 18:30-19:30 【ZUMIN】	アクアピクス45 19:10-19:55 【植野】	2~3	サーキットステップ 19:00-19:30 【スタッフ】	STEP UP スイミング 19:15-20:15 【石橋】	2~3	KOBA式体幹 バランス 18:30-19:30 【澤田】	アクアピクス30/ 水中ウォーキング(隔週) 19:10-19:40【小西】	2~3	ピラティス 19:00-19:45 【古澤】	初級 泳法レッスン 19:15-19:45 【片山】	2~3
19:00	ハタヨガ 19:45-20:45 【Yuu】	ピキナーレッスン 30 20:05~20:35 【スタッフ】	2~3	ベルビック ストレッチ 19:45-20:45 【財賀】		5	ヨガ 19:45-20:45 【秋山】	スタート/ターン(隔週) 19:50-20:20 【小西】	3~4	中級エアロ 20:00-20:45 【古澤】	初級 スタート/ターン(隔週) 19:50-20:20 【片山】	5
20:00			5			5			5			5
21:00												

🔴 レッスン内容・担当者の変更
🕒 レッスン時間の変更



FRI 金曜日			SAT 土曜日			SUN 日曜日		
9:00	スタジオ	プール	プール コース数	スタジオ	プール	プール コース数	日曜日休館日	
9:00			5			5	<h2 style="text-align: center;">日曜日休館日 注意事項！</h2> <ul style="list-style-type: none"> ・営業時間：9:00～21:30 ・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が開始してから5分後以降の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。 ・安全のためプールレッスンが開始してからウォーミングアップ後の途中入場、または途中退場はご遠慮ください。 ・プールの遊泳可能コースに明記されているコース分は使用可能となりますので、ご確認の上入水ください。 ・遊泳可能コースは歩行者コースも含まれます。 歩行者専用コースは遊泳禁止です。ご了承ください。 ・プールレッスンでは、人数によって2コースが3コースに変更になります。 あらかじめご了承ください。 ・ベビースイミングのレッスンでは15組を超えた場合は、 2コースから3コースに変更になります。あらかじめご了承ください。 ・火曜日、金曜日は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は、下記の時間帯以外20mプールをご利用いただけます。 (月曜～金曜 16:20～19:05 土曜日 9:30～15:05)尚、 エクササイズ・リラクゼーションプールはご利用いただけます。 ・ジュニアスイミング終了後(平日 19:05 土曜日 15:05)、安全確保次第で、 20mプールをご利用いただけます。 ・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、キンダースイミングのレッスンは、10分前より準備を行います。 ご了承ください。 	
10:00	ストレッチ 9:40-10:00 [スタッフ]							
11:00	ペルビック ストレッチ 10:15-11:15 [財賀]	ベビースイミング 10:05-11:00	2～3	リフレッシュ & ムービング 10:30-11:30 [藤寄]	ジュニアスイミング 子供専用 9:50-11:00			
12:00	初級エアロ 11:30-12:15 [坂本]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [石橋]	2～3	初級エアロ 12:00-12:45 [高木]	ジュニア スイミング 子供専用 11:10- 12:20	ふれあいプール (ベビー・キンダー) 子供専用 11:10-11:55		
13:00	CHOREOLOGY by SALSATION@ Afrobeat 12:30-13:30[キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	2～3		ジュニアスイミング 子供専用 12:30-13:40			
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めて平泳ぎ 13:30-14:00 [山田]	5 3～4 2～3	ペルビック ストレッチ 13:15-14:15 [財賀]	ジュニアスイミング 子供専用 13:50-15:05			
15:00		キンダー スイミング 13:50-15:00	4	ヨガ 14:30-15:30 [秋山]				
16:00	幼児体操 15:30-16:30	ジュニアスイミング 15:00-16:20	3	レッスン内容は 館内の告知板を ご覧ください	初めてクロール 15:20-15:50 [スタッフ]	3～4		
17:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:20-17:40	0	イベントレッスン 16:30-17:30 別紙参照	個人メドレー 16:15-17:15 [スタッフ]	2～3		
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:50-19:05		ヨガ 17:45-18:45 [藤本]	ビギナーレッスン 30 17:30-18:00 [スタッフ]			
19:00	ヨガ 19:00-20:00 [堀内]				水中ウォーキング 18:15-18:45 [スタッフ]			
20:00	初級エアロ 20:10-20:40 [秋山]	STEP UP 45 スイミング 19:15-20:00 [吉本]	2～3			5		
21:00		LONG 45 19:15-20:00 [田村]	5					

レッスン内容・担当者の変更
 レッスン時間の変更