



プールコース  
使用制限  
使用不可

※スタジオの団体利用は予約が必要となります。

※テニスコートは完全予約制です

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	10:00~	10:00~
10	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~11:00 金光亜紀 シェイプアップエアロ	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~11:00 菅原優子 シェイプアップエアロ	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~10:30 チェア体操 高橋直樹 10:35~11:05 らくらくトレーニング 瀬尾真之	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~11:00 からだ・こころ フィット 殿山恭代	10:00~ 11:10 すばる幼稚園	10:00~11:00 幼児・児童 スイミング スクール	10:00~	10:00~
11	11:15~11:55 チャレンジ スィム 猪原光稀	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀	11:15~11:45 腰痛予防 猪原光稀		11:15~11:45 クロール背泳ぎ 殿山皇紀 11:50~12:20 健康ウォーキング 高橋直樹		11:10~11:40 水中サーキット 瀬尾真之 11:45~12:15 平泳ぎハダライ 高橋直樹	11:10~11:40 ボクササイズ 殿山皇紀				
12												
13	5月28日 休講	13:40~14:25 ズンバ	13:00~ 14:00 すばる幼稚園	14:00~14:30 Fanエアロ 菅原優子	13:30~14:10 初級水泳 猪原光稀	14:00~14:45 コアウェイブ 金光亜紀	13:00~ 14:00 すばる幼稚園	13:20~13:50 チェアピクス 高橋直樹				
14	14:00~14:40 アクアニング 西崎しのぶ	14:30~15:00 Sストレッチ 瀬尾真之	14:00~14:45 ウォーキング& リズムアクア 高橋直樹	14:00~14:30 Fanエアロ 菅原優子	14:00~14:45 コアウェイブ 金光亜紀	14:00~14:45 ウォーキング& リズムアクア 金光亜紀	14:00~14:45 ヨガ YUZUKI		13:50~17:00 幼児・児童 スイミング スクール			
15			15:20~ 16:20 幼児スイ ミング		15:00~ 16:00 幼児スイ ミング							
16	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール	16:00~18:00 幼児・児童 キッズ ダンス	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール		16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール	16:00~19:00 幼児・児童 バレエ スクール	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール		成人使用不可			
17	成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可		成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可					
18	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ	19:30~20:00 fanエアロ 中間勝也	18:30~20:00 選手コース マスターズ	19:30~20:00 筋力&ストレッチ 平田結美	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ		18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ		17:30~18:15 水泳教室 福田龍星	18:00~18:45 ズンバ KAORI	17:45まで	18:00閉館
19			19:30~20:00 ファンエアロ 中間勝也							18:45~19:30 リラックス ヨガ KAORI		
20	19:30~20:00 ファンエアロ 中間勝也		19:30~20:00 ファンエアロ 中間勝也									
21	20:10~20:40 ウォーキング 福田龍星		20:10~20:40 ウォーキング 福田龍星		19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀	20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀	19:30~20:15 おまかせダンス 瀬上昌哉	20:20~20:50 夜のヨガ 瀬上昌哉			19:45まで	20:00閉館
22	21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館					

初心者対応レッスン

5月の休館日  
ゴールデンウィーク  
3日(金)~5日(日)  
毎週月曜日  
6日、13日、20日、27日

休講・変更の連絡  
①館内に掲示いたします  
②連絡アプリでお知らせいたします  
③ラインでご連絡致します  
※連絡アプリ、ラインの取得は受付  
にお申し出ください

スタジオ・ジム  
①機器使用中のスマホはご遠慮下さい  
②お電話をする際はスタジオ・ジムから  
出ていただくようお願いいたします。

プール  
①表示に従いご利用下さい  
②パドル・フィンの使用は受付で  
許可を取ってください  
③幼児スイミング・競泳コースは  
通告なく変更することがあります

・5月の連絡事項  
29日(水)30日(木)フリーオープンのお知らせ  
営業時間  
29日(水) 15時00分~21時00分  
30日(木) 10時00分~16時00分  
※31日(金)は通常営業です。  
※会員種別関係なくご利用できます。  
※レッスンはございません。