

営業時間	開館	運動施設終了	閉館
火～金曜日	9:30	22:30	23:00
土・日・祝日	10:00	20:00	20:30

会員

LESSON PROGRAM

2019.1月

1F.プール

プール直通
☎ 0952-25-2952

2F.スタジオ

スタジオ直通
☎ 0952-25-0243

3F.テニス

テニス直通
☎ 0952-24-5177

	月	火	水	木	金	土	日・祭
9:30						Jrスイミング (1~3コース) 9:00~10:00	
10:00						Jrスイミング スクール (1~3コース) 10:00~11:00	
11:00		レディース スイミング スクール (1~3コース) 10:00~11:15	レディース スイミング スクール (1~3コース) 10:00~11:15	レディース スイミング スクール (1~3コース) 10:00~11:15			
12:00		楽しい 水中運動教室 11:15~12:00	水中 ひきめ体操 11:20~12:20	元気に 水中健康体操 11:20~12:10	Jrスイミング スクール (1~2コース) 11:30~12:30		
13:00		流水リラカ〜ション 12:00~12:30	はじめての クロール 12:00~12:30	チャレンジ スイミング 12:15~12:45			
14:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 13:30~14:30	Jrスイミング スクール (1~3コース) 13:00~14:00	レディース スイミング スクール (1~2コース) 12:30~13:45	Jrスイミング スクール (1~3コース) 13:00~14:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 13:00~14:00		
15:00		Jrスイミング スクール (1~3コース) 14:00~15:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 14:00~15:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 14:00~15:00			
16:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 15:15~16:15	Jrスイミング スクール (1~3コース) 15:15~16:15	Jrスイミング スクール (1~3コース) 15:15~16:15	Jrスイミング スクール (1~3コース) 15:15~16:15	アクアピクス 15:30~16:15		
17:00					流水リラカ〜ション 16:15~16:45		
18:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 17:00~18:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 17:00~18:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 17:00~18:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 17:00~18:00	フィンスイミング 16:50~17:20	マスターズ 水泳 17:20~18:00	
19:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 18:00~19:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 18:00~19:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 18:00~19:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 18:00~19:00			
20:00	マスターズ 水泳 19:00~20:00	チャレンジ スイミング 19:20~20:00	マスターズ 水泳 (上級) 19:00~20:00				
21:00	ショートアクア 20:15~20:45	パワフル アクア 20:15~21:00	エンジョイ アクア 20:15~21:00				
22:00	リクエストスイム 21:00~21:30		流水リラカ〜ション 21:00~21:20				

* 記名会員の方は、レディーススイミングスクール・Jrスイミングスクールはご利用いただけません。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30						ジュニアダンス スクール 9:00~10:00	
10:00		すどれっちゃんぐ 小林 10:00~11:00	フィット コンディショニング 辻 9:45~10:30	リラクゼーション ヨーガ MAKI 10:00~11:00	ボディフィット セラピー 吉村美智子 10:00~10:50		
11:00		かんたん エアロ 小柳 11:10~11:55	かんたん エアロ 辻 10:45~11:30	かんたん エアロ 坂井 11:10~11:55	かんたん エアロ 荒巻 11:00~12:00	★体ほきめ体操 吉村美智子 11:00~11:45	
12:00		ウエストひきめ 12:00~12:10	★コンパ〜ットショット 山田 11:45~12:15	ウエストひきめ 12:00~12:10	★バランスボール 荒巻 12:15~12:45	★フィットネス ヨガ 吉村美智子 12:00~13:00	
13:00		★エンジョイ ステップ 小松 12:25~13:10	★ボディメイク 体操 吉村美智子 13:00~14:00	★ボディメイク 体操 北村 13:00~13:50	★バンブ50 北村 13:00~13:50	★ステップアップ エアロ YUMI 13:10~14:10	
14:00		★ボディパンブ 川本 13:25~14:25	リズムダンス スクール 13:30~15:00	ストレッチ 14:10~14:30	ヨガ 重松 14:00~15:00	★ローインパクト エアロ 吉村美智子 14:15~15:15	
15:00		ストレッチ 14:40~15:00				★ボディパンブ45 高橋 14:25~15:10	
16:00			キッズダンス スクール 15:30~16:30			★ボディコンバット スタッフ 15:30~16:30	★ボディアタック 高橋 15:30~16:30
17:00						★ボディパンブ 川本 16:45~17:45	リラクゼーション ヨーガ MAKI 16:45~17:45
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

* 記名会員の方は、リズムダンススクール・キッズダンススクール・HIP-HOPスクール・ジュニアダンススクールはご利用いただけません。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

平日昼間のチャレンジクラス・アベレージクラス
については定員はありません。ただし、開始20分
を過ぎますと参加できませんので予めご了承ください。

* 記名会員の方は、レディーススイミングスクール・Jrスイミングスクールはご利用いただけません。