

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

2019.3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	3月21日(木)はフリーコースとなります						Jrスイミング (1～3コース) 9:00～10:00	
10:00	1 2 3 4 5						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	アクアフィット 11:20～12:00	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		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				
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 (1～2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 (1～2コース) 14:00～15:00	Jrスイミング スクール (1～3コース) 13:00～14:30			
15:00	Jrスイミング スクール (1～3コース) 15:10～16:10	Jrスイミング スクール (1～3コース) 15:10～16:10	Jrスイミング スクール (1～3コース) 15:10～16:10	Jrスイミング スクール (1～3コース) 15:10～16:10	アクアピクス 15:30～16:15			
16:00					流水リラカ [®] -ジョン 16:15～16:45			
17:00	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			
18:00	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	マスターズ 水泳 17:20～18:00			
19:00	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					
20:00	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					
21:00	リクエストスイム 21:00～21:30		流水リラカ [®] -ジョン 21:00～21:20					
22:00								

* 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	3月21日(木)は特別プログラムとなります						ジュニアダンス スクール 9:00～10:00	
10:00	すれっちゃんぐ 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	★体ひきめ体操 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		★かんたんステップ 小松 12:20～12:50	★ボディメイク 体操 吉村美智子 13:00～14:00	★パンプ50 北村 13:00～13:50	コンピネーション エアロ Rei 13:15～14:00	ステップアップ エアロ YUMI 13:10～14:10	
14:00	★ボディパンプ 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	★ボディパンプ45 高橋 14:25～15:10	
15:00								
16:00	★New! 食育トレーニング [®] 寺崎・松尾 16:00～16:30	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						★ボディパンプ 川本 16:45～17:45	リラクゼーション ヨガ 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	3月21日(木)はフリーコートとなります							
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00	アベレージ クラス 定員なし 13:00～14:30	チャレンジ クラス 定員なし 13:00～14:30	アベレージ クラス 定員なし 13:00～14:30	チャレンジ クラス 定員なし 13:00～14:30	ヒッティング 定員4名 13:00～14:00	チャレンジ ヒッティング 定員4名 13:00～14:00		
15:00	チャレンジ クラス 定員なし 14:30～16:00	アベレージ クラス 定員なし 14:30～16:00	チャレンジ クラス 定員なし 14:30～16:00	アベレージ クラス 定員なし 14:30～16:00				
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。

