

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

2019.5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	5月1日～5日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	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 (1～3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	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					流水リラカレーション 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		流水リラカレーション 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	5月1日～5日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	すどれっちゃんぐ 小林 10:00～11:00	フィットコンデ「イジョニック」 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		★体ひきめ体操 吉村美智子 11:00～11:45		
12:00	★インジョイステップ 小松 12:25～13:10	★カンパ「ワット」 山田 11:45～12:15	★ウエストひきめ 12:00～12:10	★ウエストひきめ 12:00～12:10	★バランスボール 荒巻 12:15～12:45	ラケットボール Bコートにて 12:00～13:00		
13:00	★ボディパン 川本 13:25～14:25	リズムダンススクール 13:30～15:00	★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	★背骨コンデ「イジョニック」 下川 13:00～13:45	★コンビネーションエアロ Rei 13:15～14:00	★ステップアップエアロ YUMI 13:10～14:10	
14:00	ストレッチ 14:35～14:55		ストレッチ 14:10～14:30	ヨガ 重松 14:00～15:00	★美尻トレーニング 下川 14:00～14:45	★ローインパクトエアロ 吉村美智子 14:15～15:15	★ボディパン45 高橋 14:25～15:10	
15:00	ZUMBA REI 15:05～15:50	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	
16:00								
17:00	ジュニアダンススクール 17:00～18:00	ジュニアダンススクール 17:00～18:00	ジュニアダンススクール 17:00～18:00			★ボディパン 川本 16:45～17:45	リラクゼーション ヨーガ MAKI 16:45～17:45	
18:00	★は定員制のレッスンです 定員制レッスンでは、入場手続きを済ませた後、2階ジムフロントで受付表に、ロッカー番号・名前を記入して下さい							
19:00	★ボディパン 山田 19:00～20:00	★カンパ「ワット」 吉村 19:00～19:30	★ボディコンバット 北村 19:00～19:45	★筋トレLove 市丸 19:00～19:45				
20:00		★体幹ワークアウト 19:40～20:00			DANCE BEAT 小松 20:00～20:45	ZUMBA 稲富 20:00～20:45		
21:00	★インジョイステップ 小松 20:15～21:00	★パンプ30 北村 20:15～20:45			★ボディパンテック 20:55～21:10	★ボディパン45 川本 21:10～21:55	★ボディコンバット 山田 21:00～22:00	
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・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	5月1日～5日はフリーコートとなります							
10:00								
11:00								
12:00							ピギナーレッスン 定員なし 12:00～13:00	
13:00	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	
14:00							アベレージヒッティング 定員4名 14:00～15:00	
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	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下さい。							
17:00								
18:00							アベレージヒッティング 定員4名 18:00～19:00	
19:00	ピギナーレッスン 定員4名 19:00～20:00	チャレンジクラス 定員8名 19:00～20:00	アベレージクラス 定員8名 19:00～20:00	ピギナーレッスン 定員4名 19:00～20:00	チャレンジヒッティング 定員4名 19:00～20:00			
20:00	チャレンジクラス 定員8名 20:00～21:00	アベレージクラス 定員8名 20:00～21:00	ピギナーレッスン 定員4名 20:00～21:00	チャレンジクラス 定員8名 20:00～21:00				
21:00	アベレージクラス 定員8名 21:00～22:00	ピギナーレッスン 定員4名 21:00～22:00	チャレンジクラス 定員8名 21:00～22:00	アベレージクラス 定員8名 21:00～22:00				
22:00								

* 記名会員の方は、ピギナーレッスンはご利用いただけません。