

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

2019.6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		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	Jrスイミング スクール (1~3コース) 10:00~11:00		
11:00		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	
12:00		流水リラカ <sup>®</sup> -ジョブ 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		
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 (1~2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 (1~3コース) 14:00~15:00	Jrスイミング スクール (1~3コース) 14:00~15:30		
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 <sup>®</sup> -ジョブ 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 <sup>®</sup> -ジョブ 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						ジュニアダンス スクール 9:00~10:00	
10:00		ずとれっちゃんぐ 小林 10:00~11:00	フット コンデ <sup>®</sup> イジョング <sup>®</sup> 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 10:45~11:30	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	★コンバ <sup>®</sup> ワトショ <sup>®</sup> 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	ラケットボール Bコートにて 12:00~13:00	★フィットネス ヨガ 吉村美智子 12:00~13:00
13:00		★インジョイ 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	★パンプ50 背骨 コンデ <sup>®</sup> イジョング <sup>®</sup> 下川 13:00~14:00	★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		★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	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45 高橋 14:25~15:10
15:00		ストレッチ 14:35~14:55			美尻 トレーニング 下川 14:15~15:00		
16:00		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
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	★コンバ <sup>®</sup> ワトショ <sup>®</sup> 吉村 19:00~19:30	★ボディコンバット 北村 19:00~19:45	筋トレL♥ve 市丸 19:00~19:45		
20:00		★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	DANCE BEAT 小松 20:00~20:45	ZUMBA 稲富 20:00~20:45		
21:00		★ボディコンバット 内村 21:10~22:00	ヨガ 重松 21:00~22:00	★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							
10:00							
11:00							
12:00							ピギナー レッスン 定員なし 12:00~13:00
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		アベレージ ヒッティング 定員4名 14:00~15:00
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							アベレージ ヒッティング 定員4名 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下さい。

