

# 2020年9月～スタジオ・プールのスケジュール(特別レッスン時間)

月	火		水		木		金		土		日		
	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	プール	
10:00													
10:30		アクアウォーキング 日下部 千代 10:30～11:00		ベビー	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:15		ヨガ 三浦 千恵 10:30～11:15	ベビー		幼児学童		ベビー	
11:00	レズミルズ トーン 大友 貴子 11:00～11:30	はじめて・初級スイム	初級エアロビクス 富田 タ子 11:00～11:45	10:30～11:30		初中級スイム 大友 貴子 11:00～11:45		10:30～11:30	初級ステップ 三浦 千恵 10:45～11:30	10:30～11:40		10:30～11:30	
11:30		日下部 千代 11:15～12:00										アクアダンス 小宮 緩子 11:40～12:10	
12:00	<b>休</b>	ヨガ 吉田 愛 12:00～12:45		初級ステップ 菊地 久美子 11:45～12:30	初中級スイム   上級スイム 大友 貴子 12:00～12:45	アクアダンス 大友 貴子 12:15～12:45	初級エアロビクス 三浦 千恵 11:45～12:30	中・上級スイム 佐藤 美幸 12:00～12:45	陸モビ 三浦 柊 12:00～12:30	アクアウォーキング 佐藤 美幸 12:00～12:30			
12:30			パワーヨガ 佐藤 美幸 12:30～13:15									初・中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:00	
13:00			骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:15～14:00		ストレッチボール 佐藤美幸 13:00～13:30			陸モビ 三浦 柊 13:00～13:30		キッズダンス 小野寺 12:45～13:45		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:00～13:30	
13:30													
14:00										キッズトライ 三浦 14:00～15:00	学童 a 13:50～15:00	陸モビ 三浦 柊 14:00～14:30	
14:30													自由遊泳 14:00～16:30
15:00	<b>館</b>	幼児 15:00～16:00			幼児	幼児	幼児	幼児	幼児	学童 b・育成B 15:00～16:10			
15:30			幼児ダンス 小野寺 15:45～16:45	幼児学童 15:50～17:00	幼児学童 15:50～17:00	幼児学童 15:50～17:00	幼児学童 15:50～17:00	幼児学童 15:50～17:00	幼児学童 15:50～17:00			子供会員：無料 子供会員家族 :550円	
16:00											育成BA 16:15～17:15		
16:30											育成A 17:15～18:00		
17:00	保障	学童・育成B 17:00～18:10		学童・育成B 17:00～18:10	学童・育成B 17:00～18:10	学童・育成B 17:00～18:10	学童・育成B 17:00～18:10	学童・育成B 17:00～18:10	学童・育成B 17:00～18:10				
17:30													
18:00	<b>日</b>		育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	育成A 18:15～19:15	営業時間 平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00			
18:30				バランスボール 佐藤 美幸 18:45～19:15		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 18:45～19:15		レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15		平日 10:00～17:00			
19:00										平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～16:30			
19:30			初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00		アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00		初・中級スイム   上級スイム 佐藤 美幸 19:30～20:00		モビハン・アクアウォーキング 大友 貴子 19:30～20:00		平日 10:00～17:10 18:10～20:30 土曜 10:00～14:00 16:10～17:30 日 10:00～16:30		
20:00										大人プールフリーご利用時間			
20:30		スタジオ定員: <b>12</b> 名となります。											
21:00										休館日 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等			
										プール・ジムのご利用時間は、閉館30分前までとなります。 フリー会員様のレッスンの参加はご遠慮ください。			