

2020年10月～ タイムスケジュール

時間	月曜日 (Monday)			火曜日 (Tuesday)			水曜日 (Wednesday)			木曜日 (Thursday)			金曜日 (Friday)			土曜日 (Saturday)			日曜
	10:00~20:30	OPEN 10:00		10:00~20:30	OPEN 10:00		10:00~20:30	OPEN 10:00		10:00~20:30	OPEN 10:00		10:00~20:30	OPEN 10:00		10:00~19:00	OPEN 10:00		
9:00	プール	スタジアム・1	スタジアム・2	プール	スタジアム・1	スタジアム・2	プール	スタジアム・1	スタジアム・2	プール	スタジアム・1	スタジアム・2	プール	スタジアム・1	スタジアム・2	プール	スタジアム・1	スタジアム・2	
10:00	定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名		定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名		定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名		定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名		定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名		9:10~10:10		9:15~10:15	
11:00	11:00~11:45 ベビースイミング (6ヶ月~3歳)	11:15~12:00 オリジナル体操 (スロートレーニング) * 大谷 真美		11:00~11:30 ウォーキング * 齋藤 永香			11:00~11:15 ポディメンテナンス * 吉田 やよい			11:00~11:45 ベビースイミング (6ヶ月~3歳)	11:30~12:15 初級スイム (半泳・バタフライ) * 齋藤 永香		11:00~11:30 アクアビクス * 齋藤 永香			11:30~11:30		10:30~11:30	
12:00	12:30~13:15 初級スイム (クローリング・背泳ぎ) * 齋藤 永香			12:30~13:30 ポディメンテナンス (骨盤コンディショニング) * 小平 康代			12:45~13:15 モビハン * 齋藤 永香			12:00~12:45 オリジナルダンス * 品田 耕平			12:00~12:15 ベビースイミング (6ヶ月~3歳)			13:30~14:30		13:30~14:30	
13:00	13:45~14:45 フラダンス * 藤谷 和世															15:00~16:00		15:00~16:00	
14:00																16:15~17:15		16:15~17:15	
15:00	15:15~16:00 幼児スイミング (3歳~5歳)															17:30~18:30		17:30~18:30	
16:00																18:00~18:30		18:00~18:30	
17:00	16:15~17:15 学童① スイミング			16:15~17:15 学童① スイミング		16:30~17:30 体操教室 幼児学童 (年中~小4)		16:15~17:15 学童① スイミング		16:15~17:15 学童① スイミング		16:15~17:15 学童① スイミング		16:15~17:15 学童① スイミング		17:00~17:30		17:00~17:30	
18:00	17:30~18:30 学童② スイミング			17:30~18:30 学童② スイミング		17:30~18:30 体操教室 幼児学童 (小1~小4)		17:30~18:30 学童② スイミング		17:30~18:30 学童② スイミング		17:30~18:30 学童② スイミング		17:30~18:30 学童② スイミング		18:00~18:30		18:00~18:30	
19:00	選手			選手				選手		選手		選手		選手		18:00~18:30 ボディコンバット30 * 品田 耕平		18:00~18:30	
20:00																19:30~20:15 ボディコンバット45 * 品田 耕平		19:30~20:15 ZUMBA * 齋藤 真穂子	
20:30	CLOSE 20:30			CLOSE 20:30				CLOSE 20:30		CLOSE 20:30		CLOSE 20:30		CLOSE 20:30		CLOSE 19:00		CLOSE 19:00	

印は初心者の方でも安心に参加できるクラスです

休館日

【お願い】

- ◆ レッスン参加される際はマスク着用をお願いいたします。
- ◆ 道具の使用後、アルコール消毒のご協力をお願いします。
- ◆ 安全管理上、レッスン開始後の途中参加はできませんので、ご了承下さい。
- ◆ レッスンを途中で退出される場合は、必ず担当スタッフへ声をかけて下さい。

【お知らせ】

- ◆ レッスン代行・休講や特別レッスンによるご連絡は、館内の掲示板を必ずご確認ください。
- 『ホットLINE』にご登録をされると、連絡事項がメールで送信されます。
- ◆ プール利用可能時間は、ジュニアスクール実施有無に伴い変更になる場合がございます。

月～金 ... 10:00～20:30
 ◆営業時間◆ 土 ... 10:00～19:00
 祝 ... 10:00～17:00

毎週日曜日
 ◆休館日◆ ... お盆・年末年始・GW
 イベント時 など