

# 2021年1月～スタジオ・プールスケジュール(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 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:15	初中級スイム 佐藤 美幸 10:45～11:30	ヨガ 三浦 千恵 10:30～11:15	ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30		幼児学童 3歳～小学3年生 10:30～11:40		ベビー 6か月～4歳未満の 赤ちゃんと保護者 10:30～11:30
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						初級ステップ 三浦 千恵 10:45～11:30			
11:30		日下部 千代 11:15～12:00										
12:00	ヨガ 吉田 愛 12:00～12:45			アクアウォーキング 小宮 緩子 11:45～12:15	初級ステップ 菊地 久美子 11:45～12:30	アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15	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 11:45～12:30				アクアウォーキング 大友 貴子 11:45～12:15
12:30		上級スイム 日下部 千代 12:15～13:00	パワーヨガ 大友 貴子 12:15～13:00									
13:00			初中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:15		ストレッチボール 小宮 緩子 13:00～13:30	上級スイム 佐藤 美幸 12:30～13:15			アクアウォーキング 小宮 緩子 12:45～13:15	キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45		初・中級スイム 大友 貴子 12:30～13:00
13:30	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:15～14:00						陸モビ 三浦 柊 13:00～13:30					レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:00～13:30
14:00												
14:30										体育教室 5歳～小学生 三浦 柊 14:00～15:00	学童a 小・中学生 13:50～15:00	レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 14:00～14:30
15:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00				幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00						自由遊泳 14:00～16:30
15:30												
16:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	キッズダンス 幼児 小野寺 15:45～16:45	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00						学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10
16:30												
17:00		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10						育成BA 16:15～17:15
17:30												
18:00												
18:30		育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15		育成A 18:15～19:15						
19:00	パワーヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15		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					
19:30												
20:00		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   上級 スイム   スイム 小宮		モビバン・アクアウォーキング 大友 貴子 19:30～20:00				
20:30	スタジオ定員: <b>14</b> 名となります。											
21:00	営業時間 平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00 デイ・年金会員様ご利用時間 平日 10:00～17:00 年金レギュラー会員様ご利用時間 平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～16:30 大人プールフリーご利用時間 平日 10:00～17:10 18:10～20:45 土曜 10:00～14:00 16:10～17:45 日 10:00～16:45 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15分前までとなります。 フリー会員様のレッスン参加はご遠慮ください。											