

2023年7月～スタジオ・プールのスケジュール

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										キッズダンス 幼児 小野寺 優介 9:30～10:30	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:30		
10:30	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:15	アクアウォーキング 小宮 緩子 10:30～11:00	バランスボール 村上 千晶 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 小宮 緩子 10:45～11:30	初級エアロビクス 三浦 千恵 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				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		はじめて・初級スイム								ヒップホップダンス 村上 千晶 11:00～11:30	幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:45～11:30	
11:30	初級ステップ 佐藤 美幸 11:30～12:00	上野 梢 11:15～12:00	健康体操 村上 千晶 11:30～12:00		初級ステップ 菊地 久美子 11:30～12:00		ヨガ 三浦 千恵 11:20～12:05						
12:00	休			アクアダンス 小野寺 優介 11:45～12:15		アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15						アクアウォーキング 押見 貴之 11:45～12:15	
12:30		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15	上級スイム 佐藤 美幸 12:15～13:00										初・中級スイム 押見 貴之 12:30～13:00
13:00				初級エアロビクス 富田 タ子 12:30～13:00	初中級スイム 押見 貴之 12:30～13:15		上級スイム 押見 貴之 12:30～13:15						
13:30				ストレッチボール 村上 千晶 12:50～13:05			ウェープリング 佐藤 美幸 12:45～13:15	アクアウォーキング 小野寺 優介 12:45～13:15		キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45		ウェープリング 13:00～13:15 美幸	
13:30	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00		バレトン 富田 タ子 13:20～14:05		初級ステップ 村上 千晶 13:30～14:00		ヒップホップダンス 村上 千晶 13:30～14:00					初級ステップ 佐藤 美幸 13:30～14:00	
14:00											学童a 13:50～15:00		自由遊泳 14:00～16:30
14:30											小・中学生 13:50～15:00		
15:00	館	幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00			幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		学童b・育成B 15:00～16:10		
15:30				キッズダンス 幼児 小野寺 優介 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	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	幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:45～16:15	小・中学生 15:00～16:10		子供会員:無料 子供会員家族 :550円
16:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00									3週目 サポート 16:15～ 16:45	育成BA 16:15～ 17:15	
16:30										レズミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00		育成A 17:15～ 18:00	
17:00		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		小・中学生 17:00～18:10		小・中学生 17:00～18:10		小・中学生 17:00～18:10		小・中学生 17:00～18:10					
18:00	日									営業時間		平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00	
18:30			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		デイ・年金会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00 土 10:00～18:00 日 10:00～17:00	
19:00		レズミルズ トーン 大友 貴子 18:45～19:15		アディダス ヨガ 佐藤 美幸 18:45～19:15		バランスボール 村上 千晶 18:45～19:15		初級ステップ 佐藤 美幸 18:45～19:15			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 10:00～17:00	
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	ヒップホップダンス 村上 千晶 19:30～20:00	中・上級スイム 押見 貴之 19:30～20:15	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 19:30～20:15				大人プールフリーご利用時間	平日 10:00～17:10 18:10～20:45 土 10:00～14:00 16:10～17:45 日 10:00～16:45	
20:00										休館日		毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等	
20:30	変更レッスン: オレンジ スタジオ定員: 黄色18名 緑色16名										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。		
21:00													