

月曜日 (Monday)		
10:00~20:30	OPEN 10:00	
プール	スタジオ・1	スタジオ・2
定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名	
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 真直	
12:30~13:15 初級スイム (クロー・背泳ぎ) *~*** 菅生 叶太	成人フリーコース	13:45~14:45 フラダンス *~*** 藤谷 和世
15:15~16:00 幼児スイミング (3歳~5歳)		
16:15~17:15 学童① スイミング		
17:30~18:30 学童② スイミング		
選手		
CLOSE 20:30		

火曜日 (Tuesday)		
10:00~20:30	OPEN 10:00	
プール	スタジオ・1	スタジオ・2
定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名	
11:00~11:30 ウォーキング *~*** 齋藤 永香		
成人フリーコース	12:30~13:30 ホディメンダンス (尊厳コンディショニング) * 小平 康代	
15:15~16:00 幼児スイミング (3歳~5歳)		
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)
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)
選手		
	19:30~20:15 ボディアップ45 *~*** 品田 耕平	
CLOSE 20:30		

水曜日 (Wednesday)		
10:00~20:30	OPEN 10:00	
プール	スタジオ・1	スタジオ・2
定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名	
	10:30~11:15 ホディメンダンス * 吉田 やよい	
11:45~12:15 初級スイム (基礎) *~*** 菅生 叶太	成人フリーコース	
12:45~13:15 モビハン *~*** 菅生 叶太		
15:15~16:00 幼児スイミング (3歳~5歳)		
16:15~17:15 学童① スイミング		16:15~17:15 キッズダンス 基礎クラス (年長~)
17:30~18:30 学童② スイミング		17:20~18:20 キッズダンス レベルアップクラス (小学生~)
選手		
	19:30~20:15 成人フリーコース ZUMBA *~*** 薄原 真由子	
CLOSE 20:30		

木曜日 (Thursday)		
10:00~20:30	OPEN 10:00	
プール	スタジオ・1	スタジオ・2
定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名	
	11:30~12:15 初級スイム (平泳ぎ・バタフライ) *~*** 菅生 叶太	
15:15~16:00 幼児スイミング (3歳~5歳)		
16:15~17:15 学童① スイミング		
17:30~18:30 学童② スイミング		
選手		
	19:30~20:15 ボディアップ45 *~*** 品田 耕平	
CLOSE 20:30		

金曜日 (Friday)		
10:00~20:30	OPEN 10:00	
プール	スタジオ・1	スタジオ・2
定員:10名 ※水中運動系:20名	定員:12名	
	11:00~11:30 アクアピクス *~*** 齋藤 永香	
	12:00~12:45 オリジナルダンス *~*** 品田 耕平	
15:15~16:00 幼児スイミング (3歳~5歳)		
16:15~17:15 学童① スイミング		
17:30~18:30 学童② スイミング		
選手		
CLOSE 20:30		

土曜日 (Saturday)			日曜
10:00~19:00	OPEN 10:00		
プール	スタジオ・1	スタジオ・2	
9:10~10:10 学童① スイミング		9:15~10:15 キッズダンス 基礎クラス (年長~)	休館日  印は初心者の方でも安心に参加できるクラスです
10:30~11:30 学童① スイミング		10:30~11:30 キッズダンス レベルアップクラス (小学生~)	
11:30~12:15 ベビースイミング (6ヶ月~3歳)	11:40 成人フリーコース		
13:30~14:30 学童① スイミング			
15:00~16:00 学童① スイミング			
17:00 選手	17:00~17:30 ボディアップ30 *~*** 品田 耕平		
	18:00~18:30 ボディコンバット30 *~*** 品田 耕平		
CLOSE 19:00			

**【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』にご登録をすると、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









