

2023年4月～スタジオ・プールスケジュール

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 吉田 沙也加 10:30～11:15	アクアウォーキング 佐藤 美幸 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 10:30～11:00	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							初級ステップ 吉田 沙也加 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 吉田 沙也加 10:45～11:30		
11:30	バランスボール 村上 千晶 11:30～12:00	佐藤 美幸 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 11:30～12:00						
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		中・上級スイム 小野寺 優介 11:45～12:30	アディダス ヨガ 吉田 沙也加 12:00～12:30	アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30		アクアウォーキング 押見 貴之 11:45～12:15	
12:30		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:00	上級スイム 佐藤 美幸 12:15～13:00		ストレッチボール 12:20～12:35沙也加	上級スイム 押見 貴之 12:30～13:15	ストレッチボール 12:20～12:35沙也加			1～3週目泳力認定 ワンポイントレッスン 4週目泳力認定 12:30～13:00		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	レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 13:00～13:30		初級ステップ 吉田 沙也加 13:00～13:30	キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45			ウェーブリング 13:00～13:15美幸	
13:30												初級ステップ 佐藤 美幸 13:30～14:00	
14:00										学童a 小・中学生 13:50～15:00		自由遊泳 14:00～16:30	
14:30													
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		レズミルズ ボディバランス 吉田 沙也加 15:15～16:00	学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10		子供会員:無料 子供会員家族 :550円	
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			3週目 サポート 16:15～ 16:45	育成BA 16:15～ 17:15		
16:00		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00			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	学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10	レズミルズ トーン 大友 貴子 16:30～17:00		育成A 17:15～ 18:00		
16:30													
17:00													
17:30													
18:00	日	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						
18:30			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	
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		初級ステップ美幸 佐藤 美幸 18:45～19:15				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	
19:30					健康体操 村上 千晶 19:40～20:00	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					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	
20:00		初級スイム 小宮 緩子 19:30～20:00										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	
20:30												休館日 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等	
21:00												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。	

スタジオ定員:黄色18名 緑色16名