

# 2020年9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	背骨コンディショニング 菊地 久美子 10:30～11:15		ヨガ 三浦 千恵 10:30～11:15	ベビー				ベビー
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	10:30～11:30		初中級スイム 大友 貴子 11:00～11:45		10:30～11:30	初級ステップ 三浦 千恵 10:45～11:30	幼児学童		10:30～11:30
11:30		日下部 千代 11:15～12:00										アクアダンス 小宮 緩子 11:40～12:10
12:00	ヨガ 吉田 愛 12:00～12:45			初・中級   上級 スイム   スイム 大友 貴子 12:00～12:45	初級ステップ 菊地 久美子 11:45～12:30	アクアダンス 大友 貴子 12:15～12:45	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 12:00～12:45	陸モビ 三浦 柊 12:00～12:30	アクアウォーキング 佐藤 美幸 12:00～12:30		
12:30			パワーヨガ 佐藤 美幸 12:30～13:15									初・中級スイム 小宮 緩子 12:30～13:00
13:00					ストレッチボール 佐藤美幸 13:00～13:30				陸モビ 三浦 柊 13:00～13:30			
13:30	骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:15～14:00									キッズダンス 小野寺 12:45～13:45		レズミルズ ボディコンバット 三浦 柊 13:00～13:30
14:00										キッズトライ 三浦 14:00～15:00	学童 a 13:50～15:00	陸モビ 三浦 柊 14:00～14:30
14:30												自由遊泳 14:00～16:30
15:00		幼児 15:00～16:00			幼児 15:00～16:00			幼児 15:00～16:00			学童 b・育成B 15:00～16:10	
15:30			幼児ダンス 小野寺 15:45～16:45	幼児学童 15:50～17:00		幼児学童 15:50～17:00		幼児学童 15:50～17:00				子供会員:無料 子供会員家族 :550円
16:00		幼児学童 15:50～17:00									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	アクアダンス 小野寺 16:30～		
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			育成A 17:15～18:00	
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		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	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					デイ・年金会員様ご利用時間 平日 10:00～17:00
19:30												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
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 佐藤 美幸 19:30～20:00		モビバン・アクアウォーキング 大友 貴子 19:30～20:00				大人プールフリーご利用時間 平日 10:00～17:10 18:10～20:30 土曜 10:00～14:00 16:10～17:30 日 10:00～16:30
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30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: **12**名となります。