

2024年5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											幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:40		
10:30	レスミルス 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	健康体操 吉田 直樹 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	初級エアロピクス 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			ウェーブリング 10:30～10:45 美幸	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								幼児学童b 3歳～小学3年生 10:40～11:50	レスミルス ボディバランス 佐藤 美幸 11:00～11:30		
11:30	初級ステップ 佐藤 美幸 11:30～12:00	上野 梢 11:15～12:00	バランスボール 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					アクアウォーキング 佐藤 美幸 11:45～12:15	
12:00	休	上級スイム 佐藤 美幸 12:15～13:00		初中級スイム 記野 希世彦 12:15～13:00		アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15		アクアダンス 佐藤 美幸 11:45～12:15		アクアダンス 佐藤 美幸 12:00～12:30			
12:30		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15		バレトン 富田 タ子 12:30～13:00		上級スイム 記野 希世彦 12:30～13:15		ウェーブリング 佐藤 美幸 12:30～13:00		はじめてスイム 伊藤 秋弘 12:30～13:00		初・中級スイム 記野 希世彦 12:30～13:00	
13:00											1週目泳力認定 2～4週目泳力認定 ワンポイントレッスン 12:30～13:00		
13:30			初級エアロピクス 富田 タ子 13:20～13:50		ストレッチボール 村上 千晶 13:30～14:00		初級ステップ 村上 千晶 13:15～13:30				初級ステップ 佐藤 美幸 13:15～13:45	自由遊泳 13:00～14:30 1～3レーン利用 (参加人数次第で使用するレーン数が変わります)	
14:00							健康体操 吉田 愛 13:45～14:00					学童a 小・中学生 13:50～15:00	子供会員:無料 子供会員家族 :550円
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						学童b・育成B 小・中学生 15:00～16:10	15:00～ 無人時間のため 指紋認証された方のみ ジムエリアのご利用ができません。	
15:30										アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:45～16:15	3週目 サポート 育成B A 16:15～ 17:15		
16:00		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		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10			レスミルス 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 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					
18:00	日	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		有人時間 ※指紋登録して頂いた方のみ24時間利用 できます。		平日 10:00～21:00 土 10:00～18:00 日 10:00～15:00	
18:30		レスミルス 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		ストレッチボール 村上 千晶 18:45～19:00		初級ステップ 佐藤 美幸 18:45～19:15			デイ・年会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00	
19:00			初級スイム 上野 梢 19:30～20:00		アクアダンス 佐藤 美幸 19:30～20:00		バランスボール 村上 千晶 19:15～19:45		中・上級スイム 記野 希世彦 19:30～20:15		レスミルス 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 10:00～17:30 日 10:00～14:30
20:00	変更レッスン: オレンジ スタジオ定員: 黄色20名 緑色16名												
20:30	休館日 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等 ※指紋登録して頂いた方のみ休館日も利用できます。												
21:00	シャワー・サウナエリアの利用は 有人時間終了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。												