

# 2024年3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	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 9:30～10:40		
10:30														
11:00	レスミルス ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:15	アクアオーキング 小宮 緩子 10:30～11:00	健康体操 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			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	ウェアプリング 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
11:30		はじめて・初級スイム											レスミルス ボディバランス 佐藤 美幸 11:00～11:30	
12:00	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	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15	ヨガ 三浦 千恵 11:20～12:05	アクアダンス 小宮 緩子 11:45～12:15						
12:30		上級スイム		初・中級スイム										初・中級スイム 記野 希世彦 12:00～12:30
13:00	ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15	佐藤 美幸 12:15～13:00	バレトン 富田 タ子 12:30～13:00	記野 希世彦 12:15～13:00		上級スイム 記野 希世彦 12:30～13:15	ウェアプリング 佐藤 美幸 12:45～13:15	はじめてスイム 伊藤 秋弘 12:30～13:00			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			初級エアロビクス 富田 タ子 13:20～13:50		ストレッチボール 12:50～13:05村上						キッズダンス 小学生 小野寺 優介 12:45～13:45			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	骨盤エクササイズ 吉田 愛 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 村上 千晶 13:30～14:00					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														
15:30		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 小・中学生 15:00～16:10		
16:00			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			アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:45～16:15	3週目 サポー 育成BA 16:15～ 17:15		
16:30		幼児学童 3歳～小学3年 生 15:50～17:00									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					
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						
19:00	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 18:45～19:00村上		初級ステップ 佐藤 美幸 18:45～19:15							
19:30					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							
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										
20:30														
21:00														

変更レッスン: **オレンジ** スタジオ定員: **黄色20名 緑色16名**

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す。

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。

デイ・年金会員様ご利用時間

年金レギュラー会員様ご利用時間

大人プールフリーご利用時間

休館日  
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。

平日 10:00～21:00  
土 10:00～18:00  
日 10:00～15:00

平日 10:00～17:00  
土 10:00～17:30  
日 10:00～14:30

平日 10:00～17:00/18:10～20:30  
土 10:00～13:50/16:10～17:30  
日 10:00～14:30

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。