

2025年1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													
10:30													
11:00	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 10:30～11:15	アクアウォーキング 上野 梢 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	ヨガ 三浦 千恵 10:30～11:15	初中級スイム 小宮 緩子 10:30～11:15	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	アディダス ヨガ 佐藤 美幸 11:00～11:45	幼児学童a 3歳～小学3年生 9:30～10:40	ウェープリング 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 上野 梢 11:15～12:00	初級ステップ 吉田 直樹 11:15～11:45							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 佐藤 美幸 11:00～11:30		
12:00	バランスボール 佐藤 美幸 11:30～12:00						ヨガ 三浦 千恵 11:20～12:05					アクアウォーキング 上野 梢 11:45～12:15	
12:30	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 12:00～12:45		上級スイム 記野 希世彦 12:15～13:00							
13:00		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15		パレト 富田 タ子 12:30～13:00		健康体操 吉田 直樹 12:30～13:00		ウェープリング 佐藤 美幸 12:30～13:00					アクアウォーキング 上野 梢 11:45～12:15
13:30		中学校指導 13:05～13:55	初級エアロビクス 富田 タ子 13:15～13:45	中学校指導 13:05～13:55		中学校指導 13:05～13:55	ステップ入門 吉田 直樹 13:15～13:45	中学校指導 13:05～13:55				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	
14:00												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)	
14:30		中学校指導 14:05～14:55		中学校指導 14:00～14:50		中学校指導 14:00～14:50		中学校指導 14:00～14:50		学童a・育成B 小・中学生 13:50～15:00		初級ステップ 佐藤 美幸 13:15～13:45	
15:00	館	幼児 3歳～6歳児 15:00～16:00		中学校指導 14:55～15:55		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			
15:30			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		幼児学童 3歳～小学3年生 15:50～17:00				
16:00									アディダス ヨガ 佐藤 美幸 15:45～16:15			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。	
16:30									中級ステップ 三浦 千恵 16:30～17:00	3週目 サポート 16:30～ 17:00	育成A 16:15～ 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	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				
18:30													
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	初級ステップ 吉田 直樹 18:45～19:15		初級ステップ 吉田 直樹 18:45～19:15	バランスボール 佐藤 美幸 18:45～19:15						
19:30													
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		中・上級スイム 記野 希世彦 19:30～20:15	レズミルズ ボディバランス 佐藤 美幸 19:30～20:15						
20:30		変更レッスン: オレンジ スタジオ定員: 黄色20名 緑色16名											
21:00													

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・年会会員様ご利用時間

レクチャー・シニア会員様ご利用時間

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。
※指紋登録して頂いた方のみ休館日も利用できます。

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

平日 10:00～17:00

平日 10:00～17:00/18:10～20:30
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。

フリー会員様のレッスン参加はご遠慮ください。