

2025年10月～12月 プール・スタジオタイムスケジュール

月	火					水					木					金					土					日											
	プール	スタジオ	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
10:00	指紋登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能																																				
10:30				10:30 アクアウォーキング 小宮		10:30 ウェーブリング 佐藤							10:30 健康体操 直樹					10:30 初級ステップ 藤本VR					10:30 ベビー 10:30-11:30					10:30 幼児学童A 9:30-10:40					10:30 幼児学童A				
11:00																	11:15 11:15					11:15 11:15					11:15 11:15					11:00 11:00					
11:30				11:15 はじめて 初級 小宮		11:15 レズミルス ボテイバランス 佐藤							11:30 11:30					11:30 11:30					11:30 11:30					11:15 11:15					11:00 11:00				
12:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
12:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
13:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
13:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
14:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
14:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
15:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
15:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
16:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
16:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
17:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
17:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
18:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
18:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
19:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
19:30				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
20:00				12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45				
20:30			12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45					
21:00			12:15 12:15		12:30 12:30		12:00 12:00					12:30 12:30					12:30 12:30					12:00 12:00					12:00 12:00					11:45 11:45					

指紋登録済みの方はジムエリア20:30以降もご利用可能！！
未登録の方は運動施設ご利用終了時間 20:30まで シャワー・サウナ 20:45まで

↓スタジオ定員↓	黄色 20名
	緑色 16名
有人時間	平日 10:00～21:00
※指紋登録して頂いた方のみ24時間利用 できません。	土曜 10:00～18:00
デイ・年会金会員様ご利用時間	日曜 10:00～15:00
年金レギュラー会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00
	土曜 10:00～17:30
	日曜 10:00～14:30
大人プールフリーご利用時間	平日 10:00～17:00/18:10～20:30
	土曜 10:00～13:50/16:10～17:30
	日曜 10:00～14:30
休館日	毎週月曜・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。

- ※ 変更箇所は赤い太枠で表示しています。 ※事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。
- ※ VR箇所はピンク太枠で表示しています。 ※VR=バーチャル 国内人気インストラクターのレッスンを、スクリーンに映し出された動画でお楽しみいただけます。初めての方も人目を気にせずに参加できます。