

# 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 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 10:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 11:00 | レズミルズ<br>ボディバランス<br>佐藤 美幸<br>10:30～11:15 | アクアウォーキング<br>小宮 緩子<br>10:30～11:00   | 健康体操<br>吉田 直樹<br>10:30～11:00     | ベビー<br>6か月～4歳未満の<br>赤ちゃんと保護者<br>10:30～11:30 | 背骨コンディショニング<br>菊地 久美子<br>10:30～11:15 | 初・中級スイム<br>小宮 緩子<br>10:45～11:30     | 初級エアロビクス<br>三浦 千恵<br>10:30～11:00         | ベビー<br>6か月～4歳未満の<br>赤ちゃんと保護者<br>10:30～11:30 |                                   |   |  |  |
| 11:30 |  | はじめて・初級スイム                          |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 12:00 | 初級ステップ<br>佐藤 美幸<br>11:30～12:00           | 上野 梢<br>11:15～12:00                 | バランスボール<br>村上 千晶<br>11:30～12:00  |   | 初級ステップ<br>菊地 久美子<br>11:30～12:00      | アクアダンス<br>小宮 緩子<br>11:45～12:15      | ヨガ<br>三浦 千恵<br>11:20～12:05               | アクアダンス<br>小宮 緩子<br>11:45～12:15              |                                   |   |  |  |
| 12:30 | 休  | 上級スイム                               |                                  |   | 初・中級スイム                              |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 13:00 |  | ヨガ<br>吉田 愛<br>12:30～13:15           | 佐藤 美幸<br>12:15～13:00             | パレト<br>富田 タ子<br>12:30～13:00                 | 記野 希世彦<br>12:15～13:00                | 上級スイム<br>記野 希世彦<br>12:30～13:15      | ウェープリング<br>佐藤 美幸<br>12:30～13:00          | はじめてスイム<br>伊藤 秋弘<br>12:30～13:00             |                                   |   |  |  |
| 13:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 14:00 | 骨盤エクササイズ<br>吉田 愛<br>13:30～14:00          |                                     | 初級エアロビクス<br>富田 タ子<br>13:20～13:50 |   | バランスボール<br>村上 千晶<br>13:30～14:00      |                                     | 初級ステップ<br>13:15～13:30 村上                 | 健康体操<br>13:45～14:00 吉田                      |                                   |   |  |  |
| 14:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 15:00 | 館  | 幼児<br>3歳～6歳児<br>15:00～16:00         |                                  |   | 幼児<br>3歳～6歳児<br>15:00～16:00          |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 15:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 16:00 |  | 幼児学童<br>3歳～小学3年<br>生<br>15:50～17:00 |                                  | 幼児学童<br>3歳～小学3年<br>生<br>15:50～17:00         |                                      | 幼児学童<br>3歳～小学3年<br>生<br>15:50～17:00 |  | 幼児学童<br>3歳～小学3年<br>生<br>15:50～17:00         | アディダス ヨガ<br>佐藤 美幸<br>15:45～16:15  |   |  |  |
| 16:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   | 3週目<br>サポート<br>16:15～<br>16:45    | 育成B<br>A<br>16:15～<br>17:15                                 |  |  |
| 17:00 |  | 学童・育成B<br>小・中学生<br>17:00～18:10      |                                  | 学童・育成B<br>小・中学生<br>17:00～18:10              |                                      | 学童・育成B<br>小・中学生<br>17:00～18:10      |  | 学童・育成B<br>小・中学生<br>17:00～18:10              | レズミルズ トーン<br>大友 貴子<br>16:30～17:00 | 育成A<br>17:15～<br>18:00                                      |  |  |
| 17:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 18:00 | 日  |                                     | 育成A<br>18:15<br>～<br>19:15       |   | 育成A<br>18:15<br>～<br>19:15           |                                     | 育成A<br>18:15<br>～<br>19:15               |   | 育成A<br>18:15<br>～<br>19:15        | 有人時間<br>※指紋登録して頂いた方のみ24時間利<br>用できます。                        |  | 平日 10:00～21:00<br>土 10:00～18:00<br>日 10:00～15:00 |
| 18:30 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   |   |  |  |
| 19:00 | レズミルズ トーン<br>大友 貴子<br>18:45～19:15        |                                     | アディダス ヨガ<br>佐藤 美幸<br>18:45～19:15 |   | バランスボール<br>村上 千晶<br>18:45～19:15      |                                     | 初級ステップ<br>佐藤 美幸<br>18:45～19:15           |   |                                   | デイ・年金会員様ご利用時間   | 平日 10:00～17:00   |  |
| 19:30 |  | 初級スイム<br>上野 梢<br>19:30～20:00        |                                  | アクアダンス<br>佐藤 美幸<br>19:30～20:00              | ストレッチボール<br>19:30～19:45村上            | 中・上級スイム<br>記野 希世彦<br>19:30～20:15    | レズミルズ<br>ボディバランス<br>佐藤 美幸<br>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<br>土 10:00～17:30<br>日 10:00～14:30                         |  |
| 20:00 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   | 大人プールフリーご利用時間   | 平日 10:00～17:00/18:10～20:30<br>土 10:00～13:50/16:10～17:30<br>日 10:00～14:30 |  |
| 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 |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   | 休館日   | 毎週月曜日・お盆・年末年始・施設点検日等<br>※指紋登録して頂いた方のみ休館日も利用できます。                         |  |
|       |  |                                     |                                  |   |                                      |                                     |  |   |                                   | 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。<br>フリー会員様のレッスン参加はご遠慮ください。 |  |  |