

2024年10月～スタジオ・プールのスケジュール

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		初級ステップ 三浦 千恵 11:30～12:00	アクアダンス 小宮 緩子 11:30～12:00	ヨガ 三浦 千恵 11:20～12:05			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			初中級スイム 記野 希世彦 12:00～12:45				アクアウォーキング 伊藤 秋弘 11:45～12:15				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	パレト 富田 タ子 12:30～13:00		健康体操 吉田 直樹 12:30～13:00	上級スイム 記野 希世彦 12:15～13:00	ウェープリング 佐藤 美幸 12:30～13:00	はじめてスイム 伊藤 秋弘 12:30～13:00		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		初・中級スイム 記野 希世彦 12:30～13:00	
13:00		ヨガ 吉田 愛 12:30～13:15	中学校指導	初級エアロビクス 富田 タ子 13:15～13:45	中学校指導	中学校指導	初級ステップ 13:15～13:30 直樹	中学校指導				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)	
13:30		骨盤エクササイズ 吉田 愛 13:30～14:00	13:05-13:55		13:05-13:55	13:05-13:55	健康体操 13:45～14:00 直樹	13:05-13:55				初級ステップ 佐藤 美幸 13:15～13:45	
14:00		中学校指導								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	
14:30		14:05-14:55											
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		15:00～ 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。	
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		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 サポート 16:30～ 17:00	育成B A 16:15～ 17:15		
16:00		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		学童・育成B 小・中学生 17:00～18:10			育成A 17:15～ 18:00		
16:30		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		育成A 18:15 ～ 19:15					
17:00		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					
17:30													
18:00	日									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													
19:00										デイ・年金会員様ご利用時間	平日 10:00～17:00		
19:30										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										大人プールフリーご利用時間	平日 10:00～17:00/18:10～20:30 土 10:00～13:50/16:10～17:30 日 10:00～14:30		
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はご遠慮ください。			

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