







2026年5月4日(月・祝)

特別タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール	
9:00				9:00
9:30	 シンプルエアロ 西中 9:20 - 10:00			9:30
10:00				10:00
10:30	シェイプエアロ 西中 10:20 - 11:05		 アクアベル 10:30-11:00 藤田	10:30
11:00				11:00
11:30			 クロール初級 11:15-11:45 藤田	11:30
12:00				12:00
12:30				12:30
13:00		 ヨガ 植村 13:00-14:00		13:00
13:30	ボディコンバット 原田 13:30-14:30			13:30
14:00				14:00
14:30	 <small>定員 22名</small> ボディパンプ 原田 14:45-15:45			14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)				

2026年5月5日(火・祝)

特別タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	ボディアタック 林 9:30-10:30	😊 ヨガ 中村 10:00-10:45		10:00
10:30			ウォーク&ジョグ 10:30-11:00 杠	10:30
11:00				11:00
11:30	😊 シンプルステップ 中村 11:20-12:00		クロール初級 11:15-11:45 杠	11:30
12:00				12:00
12:30	ZUMBA 細川 12:30-13:30			12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00	ストロングネーション 細川 13:45-14:45			14:00
14:30				14:30
15:00			スイミング初級 15:00-15:30 鎗目	15:00
15:30		健康増進室		15:30
16:00		体操教室キンダー 3歳~小学2年生 16:00-17:00	スイミングスクール 幼児 16:00~17:15 ひよこ~13級 児童 17:15~18:30 12級~ベスト	16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30		体操教室ジュニア 小学1年生以上 17:15-18:15		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	閉館時間 19:00(運動施設利用時間 18:30まで)			19:00