

| 時間    | 月  |                                 | 水                               |                               | 木                              |     | 金    |                                | 土                            |                                      | 日    |     | 時間    |
|-------|--|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----|------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------|-----|-------|
|       | 多目的室   | プール                             | 多目的室                            | プール                           | 多目的室                           | プール | 多目的室 | プール                            | 多目的室                         | プール                                  | 多目的室 | プール |       |
|       | <p>◎太枠はプログラム変更となります。<br/>※整理券配布は、前レッスン開始15分後となります。</p> |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     |       |
| 10:00 |  |                                 | 10:15~10:25<br>ラジオ体操/飛鷹         |                               |                                |     |      |                                |                              | <p>2022年5月1日(日)~<br/>特別タイムスケジュール</p> |      |     | 10:00 |
| 15    | 10:15~10:35<br>ストレッチ/山下                                |                                 |                                 |                               |                                |     |      | 10:15~10:45<br>アロマリラックス<br>鴻上  |                              |                                      |      |     |       |
| 30    |  | 10:30~11:15<br>ベビースイミング         | 10:30~11:00<br>踏み台シェイプ<br>飛鷹    | 10:30~11:00<br>クロール&背泳ぎ<br>武田 | 10:30~11:15<br>ヨガ(心)<br>曾我     |     |      |                                |                              | 10:30~11:15<br>ベビースイミング              |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              | 10:45~11:45<br>ヨガ(心)<br>曾我           |      |     | 45    |
| 11:00 | 10:55~11:35<br>シンプリーエアロ<br>山下                          |                                 | 11:20~12:20<br>ZUMBA(ズンバ)<br>尾崎 | 11:15~11:45<br>ウォーク&ジョグ<br>武田 |                                |     |      | 11:05~11:50<br>シェイプエアロ<br>鴻上   | 11:00~11:45<br>スイミング中級<br>武田 |                                      |      |     | 11:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  | 11:30~12:15<br>フィンスイミング<br>武田   |                                 |                               | 11:35~12:20<br>ワークアウトエアロ<br>鴻上 |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 12:00 | 11:55~12:40<br>ボディコンバット45<br>大西                        |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 12:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      | 12:10~12:55<br>オリジナル健康体操<br>鴻上 |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 13:00 | 13:00~13:30<br>エアロフット<br>鴻上                            |                                 | 12:40~13:25<br>ボディパンプ45<br>大西   |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 13:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 14:00 | 13:50~14:30<br>シンプリーエアロ<br>鴻上                          |                                 | 13:45~14:45<br>ヨガ(心)<br>後藤      |                               |                                |     |      | 13:15~14:00<br>ヨガ(体)<br>曾我     |                              |                                      |      |     | 14:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 15:00 | 14:45~15:30<br>シェイプエアロ/☆<br>尾崎                         |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 16:00 |  | 15:30~19:00<br>子ども<br>スイミングスクール |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 16:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 17:00 |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 17:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 18:00 |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 18:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 19:00 | 19:00~19:40<br>シンプリーエアロ<br>鴻上                          |                                 | 19:00~19:45<br>ワークアウトエアロ<br>鴻上  | 19:15~20:00<br>フィンスイミング<br>武田 | 19:15~20:00<br>ヨガ(体)<br>後藤     |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 19:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 20:00 | 20:00~20:45<br>ボディバランス45<br>ST/大西                      |                                 | 20:05~20:50<br>オリジナル健康体操<br>鴻上  |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 20:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 21:00 | 21:10~21:55<br>シェイプエアロ<br>尾崎                           |                                 | 21:10~21:55<br>ボディコンバット45<br>大西 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 21:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 22:00 |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 22:00 |
| 15    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 15    |
| 30    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 30    |
| 45    |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 45    |
| 23:00 |  |                                 |                                 |                               |                                |     |      |                                |                              |                                      |      |     | 23:00 |

①スタジオプログラムのレッスン間隔は20分以上※換気、清掃の為 ②ステップ台等の道具は各自で除菌清掃を行っていただきます。  
③定員はヨガ等その場で行う場合は24名、動きのあるプログラムは20名です。 スタジオ内に目印をつけております。



入館受付時間 19:00  
最終施設利用時間 19:30  
閉館時間 20:00

入館受付時間 21:00  
最終施設利用時間 21:30  
閉館時間 22:00

10:00~17:00  
ファミリーコース  
(プール開放デー)  
(2~3コース)  
設置

※フリー遊泳コースを制限して開催します。予め、ご了承ください。

(ファミリーコースとは) 会員の方も一般の方も お子様・お孫様と一緒に プールをご利用頂ける コースです。 ※一般の方はプール 利用料が必要です。 ※小学3年生までの お子様は、必ず保護者 同伴でご利用頂きます。 その他、ご不明点はお近くのスタッフまで お尋ねください。

13:00~17:30  
子ども  
スイミングスクール

(フリーコース)  
13:00~14:15  
5コース  
14:15~15:30  
5コース  
15:35~16:30  
3コース  
16:35~17:30  
6コース

※子どもの参加人数により異なる場合がございます。

16:00~17:00  
コース型教室(有料)  
子どもダンス(キッズ)  
大西(美)

17:15~18:15  
コース型教室(有料)  
子どもダンス(ジュニア)  
大西(美)

18:30~19:30  
コース型教室(有料)  
子どもダンス(上級)  
大西(美)

17:00~18:00  
コース型教室(有料)  
ジュニアフットサル  
メインアリーナ

18:15~19:15  
コース型教室(有料)  
ジュニアフットサル  
メインアリーナ

15:00~18:30  
子ども  
スイミングスクール

(フリーコース)  
15:00~16:15  
5コース  
16:15~17:30  
4コース  
17:35~18:30  
4コース

※子どもの参加人数により異なる場合がございます。

16:40~17:40  
コース型教室(有料)  
チアダンス教室  
多目的室

17:45~18:45  
コース型教室(有料)  
チアダンス教室  
多目的室  
※隔週開催