

時間	4/29(火・祝)		4/30(水)	5/1(木)・5/2(金)	5/3(土・祝)		5/4(日・祝)		5/5(月・祝)		5/6(火・祝)		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											
	2025年4/29(月)~5/6(月・祝) GW特別タイムスケジュール																									
10:00	オンラインLIVEレッスン	<p>10:00~17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2~3コース) 設置</p> <p>※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。</p> <p>(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。</p>	振替休館日	通常レッスン	アーカイブレッスン	<p>10:00~17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2~3コース) 設置</p> <p>※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。</p> <p>(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。</p>	アーカイブレッスン	<p>10:00~17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2~3コース) 設置</p> <p>※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。</p> <p>(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。</p>	アーカイブレッスン	<p>10:00~17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2~3コース) 設置</p> <p>※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。</p> <p>(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。</p>	10:30~11:15	<p>10:00~17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2~3コース) 設置</p> <p>※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。</p> <p>(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。</p>	10:30~11:30	<p>10:00~17:00</p> <p>ファミリーコース (プール開放デー)</p> <p>(2~3コース) 設置</p> <p>※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。</p> <p>(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。</p>	15		15		15		15					
15	10:15~11:15										10:15~10:45				10:30~11:00		10:30~11:15		10:30~11:30		15		15		15	
30	ボディバランス										ストレッチ30				ストレッチ30		気軽にトレーニング		ZUMBA		30		30		30	
45																	高橋		尾崎		45		45		45	
11:00											11:00~12:00										11:00		11:00		11:00	
15											ヨガ(心)										15		15		15	
30	11:30~12:00										曾我				11:30~12:30		11:30~12:00		リズム体操		30		30		30	
45	踏み台シェイプ														ボディバランス		大西		大西		45		45		45	
12:00	大西														久門		アーカイブレッスン		踏み台シェイプ		12:00		12:00		12:00	
15											12:15~13:00								大西		15		15		15	
30	12:15~13:15				シェイプエアロ		12:45~13:45		12:15~13:15		アーカイブレッスン		30		30		30									
45	ボディパンプ				尾崎		ボディアタック		リラクゼーション		12:30~13:10		45		45		45									
13:00	大西						久門		ヨガ		シンプルエアロ		13:00		13:00		13:00									
15	オンラインLIVEレッスン				13:15~14:15								15		15		15									
30	13:30~14:00				ボディパンプ		14:00~14:45		13:30~14:00				30		30		30									
45	美腹トレーニング30				金谷		ボディコンバット45		踏み台シェイプ		13:30~14:15		45		45		45									
14:00	アーカイブレッスン						大西		菊池		ボディパンプ45		14:00		14:00		14:00									
15	14:15~15:00				有料レッスン		アーカイブレッスン				大西		15		15		15									
30	ボディコンバット45				14:35~16:05		15:00~15:45		14:15~15:00		オンラインLIVEレッスン		30		30		30									
45					ボディコンバット		レスミルズダンス45		ボディコンバット45		14:30~15:15		45		45		45									
15:00					スペシャル				大西		ボディバランス45		15:00		15:00		15:00									
15					90								15		15		15									
30					金谷・大西								30		30		30									
45					定員 35名								45		45		45									
16:00					※参加費								16:00		16:00		16:00									
15					1,100円(税込)								15		15		15									
30					4/19(土)より								30		30		30									
45					フロントにて受付								45		45		45									
17:00					スタート								17:00		17:00		17:00									
15					※電話受付可								15		15		15									
30					会員外の方は、別途								30		30		30									
45					施設利用として								45		45		45									
18:00					1,540円(税込)が								18:00		18:00		18:00									
15					必要です								15		15		15									
30													30		30		30									
45													45		45		45									
19:00													19:00		19:00		19:00									
15	入館受付時間 19:00				入館受付時間 19:00								15		15		15									
30	最終施設利用時間 19:30				最終施設利用時間 19:30								30		30		30									
45	閉館時間 20:00				閉館時間 20:00								45		45		45									
20:00													20:00		20:00		20:00									
15													15		15		15									
30													30		30		30									
45													45		45		45									
21:00													21:00		21:00		21:00									
15													15		15		15									
30													30		30		30									
45													45		45		45									
22:00													22:00		22:00		22:00									
15													15		15		15									
30													30		30		30									
45													45		45		45									
23:00													23:00		23:00		23:00									

①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。
定員、整理券の配布はありませんが、前後左右間隔をあけてレッスンにご参加ください。

