

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	有	😊 変更	😊			😊		😊	😊				
30	エアロビクス(有料)	背泳ぎ中級	シェイプエアロ			ヨガ(心)		ヨガ(体)	スイミング中級			子供スイミングスクール	
10:15-11:15		10:15-11:00 上田志乃歩	10:15-11:00 安藤 美幸			10:15-11:00 後藤 貴子		10:15-11:00 長坂 享子	10:15-11:00 上田志乃歩				
11:00	安藤 美幸		有					😊			😊		
30	有料スクール		テクニカルエアロ(有料)					😊			😊		
12:00		子供スイミングスクール	11:15-12:15 安藤 美幸										
30			有料スクール										
13:00	😊		😊	😊			😊						
30	オリジナル健康体操	😊 変更 平泳ぎ初級	オリジナル健康体操	😊		水中腸活ウォーキング 12:45-13:00 担当: 上田志乃歩							
13:00-13:45	13:00-13:45 山本 純也	13:15-13:45 榑原 寛子	13:00-13:45 山本 純也			12:45-13:30 藤井 幸		😊 変更 バタフライ初級					
14:00		😊						😊					
30		アクアビクス(エンジョイ)						😊					
15:00		14:15-15:00 神尾 麻美子											
16:00													
30		子供スイミングスクール											
17:00			子供体操教室										
30	子供体操教室												
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													

休館日の為終日ご利用いただけません

6月22日  
【有料】レッスン  
13:00-14:30  
藤井 幸

上級者向けの有料スイミングレッスンとなります。  
レッスンでは動画で自身のフォームを確認できます。  
ご希望の方はフロントにてお申込みください。  
参加費: 2,000円(税込)

5月9日(金)~1月13日(火)の火曜日・金曜日の13:40~15:10、木曜日の10:30~12:00の時間で近隣小学校の水泳授業を実施いたします。詳しくは館内掲示板をご確認ください。ご利用いただいております会員様に置かれましてはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

『スタジオプログラムについて』  
■スタジオのみ定員: 12名(web予約6名/当日6名)  
●大声、頻繁な声出し、ハイタッチ、握手等はご遠慮ください。

【マーク表記に関して】  
😊 【安心マーク】初めての方、低体力者の方も安心です。  
変更 レッスン内容・時間・担当者が変更となったクラスです。  
NEW 新規導入クラスです。

	月曜日		火曜日		水曜日	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	有	😊 変更	😊			😊		😊	😊				
30	エアロビクス(有料)	平泳ぎ中級	シェイプエアロ			ヨガ(心)		ヨガ(体)	スイミング中級			子供スイミングスクール	
10:15-11:15		10:15-11:00 上田志乃歩	10:15-11:00 安藤 美幸			10:15-11:00 後藤 貴子		10:15-11:00 長坂 享子	10:15-11:00 上田志乃歩				
11:00	安藤 美幸		有					😊			😊		
30	有料スクール		テクニカルエアロ(有料)					😊			😊		
12:00		子供スイミングスクール	11:15-12:15 安藤 美幸										
30			有料スクール										
13:00	😊		😊	😊			😊						
30	オリジナル健康体操	😊 変更 クロール初級	オリジナル健康体操	😊		水中腸活ウォーキング 12:45-13:00 担当: 上田志乃歩							
13:00-13:45	13:00-13:45 山本 純也	13:15-13:45 榑原 寛子	13:00-13:45 山本 純也			12:45-13:30 ア쿠アピクス(エンジョイ) 藤井 幸							
14:00		😊					😊 変更 背泳ぎ初級						
30		ア쿠アピクス(エンジョイ)					13:15-13:45 因田満子						
15:00		14:15-15:00 神尾 麻美子					13:30-14:15 EIKO						
16:00													
30		子供スイミングスクール											
17:00			子供体操教室										
30	子供体操教室												
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													

休館日の為終日ご利用いただけません

7月20日  
【有料】レッスン  
13:00-14:30  
藤井 幸

上級者向けの有料スイミングレッスンとなります。  
レッスンでは動画で自身のフォームを確認できます。  
ご希望の方はフロントにてお申込みください。  
参加費: 2,000円(税込)

7月29日(火)~8月3日(日)まで夏休みの短期教室が開催されます。期間中はフリーコースが制限されるため、会員の皆様にはご迷惑をおかけいたします。  
ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。レッスン休講のプログラムにつきましては、館内掲示板をご覧ください。

『スタジオプログラムについて』  
■スタジオのみ定員: 12名(web予約6名/当日6名)  
●大声、頻繁な声出し、ハイタッチ、握手等はご遠慮ください。

【マーク表記に関して】  
😊 【安心マーク】初めての方、低体力者の方も安心です。  
変更 レッスン内容・時間・担当者が変更となったクラスです。  
NEW 新規導入クラスです。