

	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
	【温活・腸活プログラム】 予約制ではございません。お気軽にご参加ください。												
9:30													
10:00													
10:30		アクアピクス (エンジョイ) 小川 朋子 【定員 30名】	ス 【大人スクール】 オリジナル健康体操 (コンディショニング) 10:30-11:30 平井 徳子				ZUMBA(GOLD) 10:20-11:05 鈴木 訓子	スクール準備 コース利用制限あり	オリジナル健康体操 (体調整プログラム) 10:30-11:15 水野 ふみ子	アクアピクス (エンジョイ) 10:20-11:05 小川 朋子 【定員 30名】	シェイプステップ 10:30-11:15 安藤 美幸	ス 【大人スクール】 テクニカルエアロ 10:30-11:30 加納 与子	運動塾(子供) スイミングスクール 10:00-11:00 コース利用制限あり
11:00	バレトン 10:30-11:15 早川 聖子												
11:30													
12:00	ヨガ(心) 11:45-12:30 安藤 美幸	水中温活ウォーキング 12:00-12:15 水中腸活ウォーキング 12:15-12:30	変更 ボディバランス45 ※ST 12:00-12:45 桜井 要				ヨガ(体) 11:35-12:20 榎田 里美	コース利用制限あり	変更 コアクロス 11:45-12:15 木村 駿介		シェイプエアロ 11:45-12:30 安藤 美幸	変更 ボディパンプ45 12:00-12:45 松本 美歌子	運動塾(子供) スイミングスクール 12:00-13:00 全面利用不可
12:30													
13:00	ス 【大人スクール】 ボディコンバット 13:00-14:15 葛岡 麻衣子		変更 ボディパンプ45 13:15-14:00 桜井 要				ス 【大人スクール】 腸&リンパ美人エクササイズ 12:50-13:50 早川 聖子	サーキットエクササイズ① 12:30-13:00 葛岡 麻衣子 【定員 30名】 変更	ス 【大人スクール】 ピラティス 12:45-13:45 服部 志保	変更 クロール(初級) 12:10-12:40 乾 正和			運動塾(子供) スイミングスクール 13:00-14:00
13:30													
14:00													
14:30													
15:00	ZUMBA 14:45-15:30 松本 美歌子	スクール準備 コース利用制限あり	変更 シンブリーエアロ 14:30-15:10 安藤 美幸				バレトン 14:20-15:05 早川 聖子	スクール準備 コース利用制限あり		ボディコンバット45 14:15-15:00 葛岡 麻衣子			運動塾(子供) スイミングスクール 14:00-15:00
15:30		運動塾(子供) スイミングスクール 15:30-16:30											
16:00		コース利用制限あり											
16:30		運動塾(子供) スイミングスクール 16:30-17:30											
17:00		コース利用制限あり											
17:30		運動塾(子供) スイミングスクール 17:30-18:30											
18:00		コース利用制限あり											
18:30		運動塾(子供) スイミングスクール 18:30-19:30											
19:00	整理券18:15配布	全面利用不可	ス 【大人スクール】 ボディコンバット 18:45-20:00 小島 純一										
19:30													
20:00	メガダンス45 19:15-20:00 松本 美樹												
20:30													
21:00	ボディコンバット45 20:30-21:15 前田 光												
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													
23:30													

**【WEB予約について】**  
 スタジオレッスンおよびプールでのアクアピクス・サーキットエクササイズは予約制です。  
 1週間前よりWEB予約をしていただけます。WEB予約に空きがありましたら、当日参加をしていただけます。  
 当日参加の場合 スタジオレッスン…前レッスンスタート時にスタジオ前にて整理券を配布します。  
 プールレッスン…20分前より整理券を配布します。(月・金レッスンはフロントにて。火・木レッスンはプールサイドにて。)  
 なお、プールレッスンについてはWEB予約の方もWEB予約用の整理券をプールサイドにて配布します。  
 ※温活・腸活プログラムに関しては予約制ではございません。お気軽にご参加ください。

**【臨時休館のご案内】**  
 9月16日(木)と9月28日(火)は  
 オゾン除菌による臨時休館とさせていただきます

**【マーク表記に関して】**

- ☺ 【安心マーク】 ご参加が初めての方・久しぶりの方・低体力者の方も安心して楽しみ頂けます。
- ス 【スクールマーク】 別途申込みが必要なクラス。(参加費は月会費です。月4回制。)
- 変更 【変更マーク】 前回より時間・内容・担当者等が変更となったプログラム(クラス)です。

**■営業時間のご案内■**

曜日	時間
月・火・木・金	10:00~22:00
土	10:00~20:00
日・祝	10:00~18:00

**■特別プログラム期間の「スタジオプログラム」について■**

- ①マスク等を必ず着用ください。
- ②プログラム間を30分以上空け、換気・除菌を行います。
- ③1クラスの定員をスタジオは15名、アクアピクスは30名とさせていただきます、前後左右の人と間隔を空けます。
- ④ご参加の皆さまへ「発声を慎むように」ご協力願います。
- ⑤スタッフと参加者のハイタッチ(接触)等を自粛いたします。
- ⑥スタジオレッスンとアクアピクスはすべて予約制です。

# 祝日タイムスケジュール

2021年9月20日(月) ※敬老の日		2021年9月23日(木) ※秋分の日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30			9:30
10:00			10:00
10:30	アクアピクス (エンジョイ) 10:15-11:00 小川 朋子 【定員 30名】	ZUMBA(GOLD) 10:20-11:05 鈴木 訓子	スクール準備 コース利用制限あり
11:00	バレトン 10:30-11:15 早川 聖子		運動塾(子供) ベビー・リトル 11:00-12:00 コース利用制限あり
11:30		😊	
12:00	シェイプエアロ 11:45-12:30 安藤 美幸	ヨガ(体) 11:35-12:20 櫛田 里美	
12:30	水中温活ウォーキング 12:00-12:15 水中腸活ウォーキング 12:15-12:30		
13:00	ス 【大人スクール】	ス 【大人スクール】	サーキットエクササイズ① 12:30-13:00 葛岡 麻衣子 【定員 30名】
13:30	ボディコンバット 13:00-14:15 葛岡 麻衣子	腸&リンパ美人 エクササイズ 12:50-13:50 早川 聖子	パタフライ(初級) 13:20-13:50 神谷 葵
14:00		😊	
14:30		バレトン 14:20-15:05 早川 聖子	
15:00	ZUMBA 14:45-15:30 松本 美歌子		スクール準備 コース利用制限あり
15:30	スクール準備 コース利用制限あり		スクール準備 コース利用制限あり
16:00	運動塾(子供) スイミングスクール 15:30-16:30 コース利用制限あり		運動塾(子供) スイミングスクール 15:30-16:30 コース利用制限あり
16:30	運動塾(子供) スイミングスクール 16:30-17:30 コース利用制限あり	運動塾(子供) 16:40-17:25 ダンシングスターズ	運動塾(子供) スイミングスクール 16:30-17:30 コース利用制限あり
17:00	コース利用制限あり	運動塾(子供) 17:30-18:15 ダンシングスターズ	コース利用制限あり
18:00			
18:30			
19:00	営業時間 10:00~18:00 スタジオプログラムの定員は15名です レッスンは全て予約制です		19:00
20:00			20:00
21:00			21:00