

		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	時間									
		2020年7月1日（水）～一部プログラムの実施制限を解除させていただきます。										2020年7月1日（水）～ 特別タイムスケジュール											
10:00		10:15～10:45 リズム&ストレッチ 山下	10:30～11:15 ベビースイミング	10:30～11:00 ラジオ体操&ストレッチ 飛鷹	10:30～11:00 クロール 武田	10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我		10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上	10:30～11:15 スイミング初中級 武田			10:30～11:15 ベビースイミング	10:30～11:10 シンブリーエアロ 尾崎	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。		10:00							
15																15							
30													11:40～12:25 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	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。		30							
45																45							
11:00		11:15～12:00 ヨガ(心) 山下	11:30～12:15 フィンスイミング 武田	11:30～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:30～12:00 背泳ぎ 武田	11:45～12:30 ワークアウトエアロ 鴻上							12:30～13:15 バレトン 黒瀬	13:00～16:30 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 15:30～16:30 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。		11:00							
15																15							
30		12:30～13:00 ボディパンプ30 大西(佐)		12:45～13:15 ボディコンバット30 大西(佐)										14:00～14:45 ヨガ(心) 片山		11:00							
45																45							
13:00		13:30～14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:45～14:30 ヨガ(心) 後藤		14:15～15:00 シェイプエアロ 尾崎		15:00～15:45 ディスコ 田井						入館受付時間 19:00 施設利用時間 19:30 最終閉館時間 20:00		13:00							
15																15							
30		14:45～15:30 シェイプエアロ/☆ 尾崎	15:30～19:00 子ども スイミングスクール			16:40～17:40 コース型教室(有料) チアダンス教室 多目的室 中村								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)		13:00							
45																45							
16:00						17:45～18:45 コース型教室(有料) チアダンス教室 多目的室 中村 ※隔週開催								◆皆様方の安全管理上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。 ◆レッスン中、気分が優れなくなった時はすぐに運動を止め、お近くのスタッフにお声をおかけください。 ◆諸事情によりプログラム内容及び担当者が変更する場合がございますが、予めご了承ください。 ◆レッスン終了後は一度退室いただき、インストラクターの指示があるまでスタジオ入り口にてお待ち下さい。 ◆スタジオに入場される際は、順番をお守りください。 ◆スタジオ内は、限られたスペースですので、譲り合いの上、ご利用頂きますようお願い致します。 ◆プールをご利用の際は、必ずスイムキャップをご使用いただけますようお願い致します。 ◆プールをご利用の際は水質保持及び安全管理上貴金属(指輪・ネックレス・ブレスレット・ピアス等)はお外しいただくようお願い致します。 ◆プールをご利用の際は、水質保持及び安全管理上入水前にシャワーを浴びて頂き、お化粧・整髪料はお取りいただくようお願い致します。 ◆午後のプールをご利用の方にはお問い合わせ致します。◆フリー遊泳のコースが時間帯によって変わりますので、ご理解・ご協力お願いいたします。 ◆月曜日14:45～のシェイプエアロ/☆は月曜日21:15～のシェイプエアロと比較し、少し難度が高くなっております。		16:00							
15																15							
30		19:00～19:40 シンブリーエアロ 鴻上	19:30～20:00 平泳ぎ 山岡	19:00～19:45 ワークアウトエアロ 鴻上	19:30～20:00 はじめて水泳 山岡	19:15～20:00 ヨガ(体) 後藤	19:30～20:00 バタフライ 大西(佐)	19:15～20:00 オリジナル健康体操 鴻上	19:30～20:15 フィンスイミング 山岡					入館受付時間 21:00 施設利用時間 21:30 最終閉館時間 22:00		16:00							
45																45							
20:00		20:15～20:45 ボディバランス30 FX/大西		20:15～21:00 オリジナル健康体操 鴻上		20:30～21:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎		20:30～21:15 シェイプエアロ 鴻上								20:00							
15																15							
30		21:15～22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:30～22:00 ボディコンバット30 大西												20:00							
45																45							
21:00																21:00							
15																15							
30																30							
45																45							
23:00		【ご案内①】 レッスン間隔30分※換気、清掃の為 【ご案内②】 定員その場で行うプログラムは24名 動きのあるプログラムは20名 先着入場順でございます。 【ご案内③】 オリジナル健康体操・フィンスイミングで使用する道具は各個人でご持参ください。【ご案内④】 施設備品使用のプログラムは消毒活動にご協力をお願いします。														23:00							