

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	
	<b>2023年12月度 タイムスケジュール</b>												
10:00			10:15~10:25 ラジオ体操/菊池										10:00
15	10:15~10:35 ストレッチ/山下							10:15~10:45 アロマリラックス 鴻上					15
30			10:30~11:00 踏み台シェイプ 菊池	10:30~11:00 スイミング初級 善本	10:30~11:15 ヨガ(心) 曾我				10:30~11:00 スイミング中級 武田				30
45	10:50~11:30 シンブリーエアロ 山下	11:00~11:30 フィンスイミング 武田											45
11:00			11:15~12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:15~11:45 ウォーク&ジョグ 善本	11:30~12:15 ワークアウトエアロ 鴻上			11:00~11:45 シェイプエアロ 鴻上		11:00~12:00 ヨガ(心) 曾我			11:00
15	11:45~12:30 ポディパンプ45 大西	11:30~12:00 フィン自由練習 (指導なし) ※フィン自由練習は 当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可									11:30~12:30 ポディバランス 久門		15
30			12:30~13:15 ポディコンバット45 大西		12:30~13:15 ポール体操 鴻上			12:00~12:45 オリジナル健康体操 鴻上		12:15~13:00 バレトン 黒瀬			30
45	12:45~13:15 エアロフット 鴻上										12:45~13:30 ZUMBA(ズンバ) 田井		45
13:00								13:00~13:45 ヨガ(体) 曾我					13:00
15	13:30~14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:30~14:30 ヨガ(心) 後藤							13:15~14:00 ポディコンバット45 金谷			15
30													30
45	14:30~15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎				14:30~15:30 ポディバランス 大西			14:00~14:45 ディスコ 田井		14:15~15:15 ポディパンプ 金谷			45
15:00								15:00~15:30 ダンベル体操 菊池					15:00
15	オンラインLIVEレッスン 16:00~16:30 スッキリのび〜る ピラティス30	15:30~19:00 子ども スイミングスクール		15:30~19:00 子ども スイミングスクール						13:00~17:30 子ども スイミングスクール			15
30													30
45													45
17:00		(フリーコース) 15:30~16:45 5コース 16:45~18:00 4コース 18:05~19:00 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。	オンラインLIVEレッスン 18:30~19:00 ポディバランス 30(ST)	(フリーコース) 15:30~16:45 5コース 16:45~18:00 4コース 18:05~19:00 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。						13:45~14:30 ポディアタック45 久門			17:00
15													15
30													30
45													45
18:00													18:00
15													15
30													30
45													45
19:00													19:00
15	19:15~19:55 シンブリーエアロ 鴻上		19:15~20:00 ワークアウトエアロ 鴻上		19:15~20:00 ヨガ(体) 後藤			19:15~20:00 ポール体操 鴻上					15
30													30
45													45
20:00													20:00
15													15
30	20:15~21:00 ポディバランス45 (ST)大西		20:15~21:00 オリジナル健康体操 鴻上	20:00~20:30 フィン自由練習 (指導なし) ※フィン自由練習は 当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可	20:15~21:00 ZUMBA STEP 尾崎			20:15~21:00 シェイプエアロ 鴻上	20:15~21:00 大人水泳教室(有料) 善本 ※手続きが必要です		19:45~20:45 ポディバランス 大西		20:00
45													45
21:00													21:00
15	21:15~22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:15~22:00 ポディパンプ45 大西		21:15~22:00 ポディコンバット45 大西								15
30													30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

**2023年12月度  
タイムスケジュール**

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

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

- ステップ台等の道具は利用後、設置してありますタオルで拭き取りをお願いいたします。
- オンラインLIVEレッスンは途中入退場可能です。

