

月		水		木		金		土		日		時間		
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	
2024年7月～ タイムスケジュール														
10:00	アーカイブレッスン		10:15～10:25 ラジオ体操/菊池				10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上	10:30～11:00 背泳ぎ 武田	アーカイブレッスン 10:30～10:45		オンラインLIVEレッスン		10:00	
15	10:15～10:45								腰痛改善ストレッチ		10:30～11:00 ストレッチ30	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。	15	
30	リンパ改善ストレッチ		10:30～11:00 踏み台シェイプ 菊池	10:30～11:00 クロール 善本	10:30～11:15 ヨガ(心) 曽我								30	
45	アーカイブレッスン												45	
11:00	11:00～11:30 朝ヨガ30	11:00～11:30 フィンスイミング 武田					11:00～11:45 シェイプエアロ 鴻上		11:00～12:00 ヨガ(心) 曽我				11:00	
15		11:30～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:15～11:45 ウオーク&ジョグ 善本		11:30～12:15 ワークアウトエアロ 鴻上	11:30～12:30 フィン自由練習 (指導なし)	11:15～12:15 フィン自由練習 (指導なし)		11:30～12:30 ボディバランス 久門			15	
30		※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											30	
45	11:45～12:30 ボディパンプ45 大西												45	
12:00			12:30～13:15 ボディコンバット45 大西			12:30～13:15 ポール体操 鴻上	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります	12:00～12:45 オリジナル健康体操 鴻上	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります	12:15～13:00 バレトン 黒瀬			12:00	
15						※ポール体操定員18名					12:45～13:30 ボディアタック45 久門			15
30	12:45～13:15 エアロフット 鴻上					13:30～14:15 シェイプエアロ 尾崎		13:00～13:45 ヨガ(体) 曽我		13:15～14:00 ボディコンバット45 金谷			30	
45			13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤								13:45～14:30 ボディコンバット45 大西		45	
13:00						14:30～15:30 ボディバランス 大西	14:15～15:00 大人水泳教室(中級) 善本(有料) ※手続きが必要です ※定員6名	14:00～14:45 ディスコ 田井	14:15～15:15 ボディパンプ 金谷	(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。	アーカイブレッスン	13:00		
15	13:30～14:10 シンブリーエアロ 鴻上							アーカイブレッスン			14:45～15:30 メガダンス45		15	
30												※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。	30	
45	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎												45	
15:00													15:00	
15	オンラインLIVEレッスン	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									15	
30	15:45～16:15 ジャズダンス30												30	
45		(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。	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。									45	
17:00			18:30～19:00 ボディバランス 30(ST)		オンラインLIVEレッスン		18:15～19:00 セルフ整体45						17:00	
15	アーカイブレッスン												15	
30	18:30～19:00 ピラティス30												30	
45													45	
19:00						19:00～19:30 首肩コリ解消ヨガ30						19:00		
15	19:15～19:55 シンブリーエアロ 鴻上	19:30～20:00 スイミング初級 坂田	19:15～20:00 ワークアウトエアロ 鴻上	19:30～20:00 フィンスイミング 坂田		20:00～20:30 フィン自由練習 (指導なし)		19:15～20:00 ポール体操 鴻上		アーカイブレッスン		15		
30						※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります				19:45～20:45		30		
45								※ポール体操定員18名				45		
20:00	20:15～21:00 ボディバランス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)	20:00～20:45 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(初級) 善本(有料)	ボディバランス		20:00		
15				※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				アーカイブレッスン	※手続きが必要です			15		
30	21:15～22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:15～22:00 ボディパンプ45 大西		21:00～21:45 ボディコンバット45 大西			21:15～22:00				30		
45								メガダンス45				45		
21:00												21:00		
15												15		
30												30		
45												45		
22:00												22:00		
15	入館受付時間 21:00 最終施設利用時間 21:30 閉館時間 22:00											15		
30	入館受付時間 21:00 最終施設利用時間 21:30 閉館時間 22:00											30		
45	入館受付時間 21:00 最終施設利用時間 21:30 閉館時間 22:00											45		
23:00	入館受付時間 21:00 最終施設利用時間 21:30 閉館時間 22:00											23:00		

・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、アーカイブレッスンは途中入退場可能です。(アーカイブは録画レッスンです)