

2024年9月～
タイムスケジュール

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	
10:00											10:00
15			10:15~10:25 ラジオ体操/菊池								15
30	10:15~10:45 気軽にトレーニング 高橋										30
45	アーカイブレッスン		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) 曾我						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
15			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	11:30~12:30 フィン自由練習 (指導なし)	11:00~11:45 シェイプエアロ 鴻上	11:15~12:15 フィン自由練習 (指導なし)	11:00~12:00 ヨガ(心) 曾我	11:30~12:30 ポディバランス 久門	11:00~17:00 ファミリーコース (プール開放デー) (2~3コース) 設置
30	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									30
45			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	※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	12:45~13:30 ポディアタック45 久門	
12:00											12:00
15											15
30	12:45~13:15 エアロフット 鴻上										30
45											45
13:00											13:00
15											15
30	13:30~14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:30~14:30 ヨガ(心) 後藤								30
45											45
14:00											14:00
15											15
30	14:30~15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎										30
45											45
15:00											15:00
15											15
30	オンラインLIVEレッスン										30
45	15:45~16:15 ジャズダンス30	15:30~19:00 子ども スイミングスクール									45
16:00											16:00
15											15
30											30
45											45
17:00											17:00
15											15
30											30
45											45
18:00											18:00
15	アーカイブレッスン										15
30	18:15~19:00	※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	15:30~19:00 子ども スイミングスクール							30
45	18:15~19:00		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							45
19:00	18:15~19:00										19:00
15											15
30	19:15~19:55 シンブリーエアロ 鴻上										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										30
45											45
21:00											21:00
15											15
30	21:15~22:00 シェイプエアロ 尾崎										30
45											45
22:00											22:00
15											15
30											30
45											45
23:00											23:00

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。

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

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)

入館受付時間 19:00
最終施設利用時間 19:30
閉館時間 20:00

20:00~21:00
ポディバランス

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、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)

