

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>2024年11月～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													15
30													30
45	10:30~11:15 気軽にトレーニング 高橋		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			10:15~10:45 アロマリラックス 鴻上		10:30~11:00 背泳ぎ 武田	10:15~10:45 ストレッチ30 アーカイブレッスン	オンラインLIVEレッスン 10:30~11:00 ストレッチ30	11:00
11:00		11:00~11:30 フィンスイミング 武田											11:00
15													15
30	ストレッチタイム												30
45	11:20~11:30	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
12:00	11:45~12:30 ポディパンプ45 大西	※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											12:00
15													15
30													30
45	12:45~13:15 エアロフット 鴻上		12:30~13:15 ポディコンバット45 大西		12:30~13:15 ボール体操 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
13:00													13:00
15													15
30	13:30~14:10 シンブリーエアロ 鴻上												30
45			13:30~14:30 ヨガ(心) 後藤										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		(フリーコース) 15:30~16:45 5コース											17:00
15													15
30													30
45													45
18:00	アーカイブレッスン	16:45~18:00 4コース											18:00
15													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	18:05~19:00 4コース									30
45	18:15~19:00		18:30~19:00 ポディバランス 30(ST)	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。									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

**2024年11月～  
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。

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、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)