

時間	4/29(月・祝)		5/1(水)	5/2(木)	5/3(金・祝)		5/4(土・祝)		5/5(日・祝)		5/6(月・祝)		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
	2024年4/29(月)~5/6(月・祝) GW特別タイムスケジュール														
10:00	アーカイブレッスン 10:15~10:30				アーカイブレッスン 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。 (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。	アーカイブレッスン 10:15~10:30	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。 (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。					10:00		
15	腰痛改善ストレッチ								腰痛改善ストレッチ					15	
30														30	
45														45	
11:00	10:45~11:30 ボディパンプ45 大西	11:00~11:30 フィンスイミング 武田			アーカイブレッスン 11:15~12:00				11:00~12:00 ヨガ(心) 曾我		10:30~11:15 ZUMBA 尾崎		10:15~10:45 リンパ改善ストレッチ		11:00
15													11:00~11:30 ストレッチ30		15
30															30
45															45
12:00	11:45~12:30 ボディコンバット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			メガダンス45				アーカイブレッスン 12:15~13:00		11:30~12:30 ボディバランス 久門		11:45~12:30 ボディパンプ45 大西		12:00
15															15
30													30		
45													45		
13:00	12:45~13:15 エアロフット 鴻上				12:15~12:45 踏み台シェイプ 菊池		セルフ整体45		12:45~13:30 ボディアタック45 久門		12:45~13:15 エアロフット 鴻上		13:00		
15													15		
30													30		
45													45		
14:00	13:30~14:10 シンプリーエアロ 鴻上				13:00~13:45 ヨガ(体) 曾我				13:15~14:15 ボディコンバット 金谷		13:30~14:10 シンプリーエアロ 鴻上		14:00		
15													15		
30	アーカイブレッスン 14:30~15:15				14:00~14:45 ディスコ 田井				13:45~14:30 ボディコンバット45 大西				30		
45													45		
15:00	メガダンス45				アーカイブレッスン 15:00~15:30 骨盤エクササイズ				アーカイブレッスン 14:30~15:30 ボディパンプ 金谷		14:30~15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎		15:00		
15													15		
30													30		
45													45		
16:00	15:30~19:00 子ども スイミングスクール												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	16:45~18:00 4コース												18:00		
15													15		
30													30		
45													45		
19:00	18:05~19:00 4コース												19:00		
15													15		
30													30		
45													45		
19:00	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 19:00 最終施設利用時間 19:30 閉館時間 20:00				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 19:00 最終施設利用時間 19:30 閉館時間 20:00		19:00		
15													15		
30													30		
45													45		
20:00													20:00		
15													15		
30													30		
45													45		
21:00													21:00		
15													15		
30													30		
45													45		
22:00													22:00		
15													15		
30													30		
45													45		
23:00													23:00		

通常レッスン

通常レッスン

15:30~19:00
子ども
スイミングスクール

(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。

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。

①ステップ台等の道具は各自で除菌清掃を行っていただきます。
定員、整理券の配布はありませんが、前後左右間隔をあけてレッスンにご参加ください。

