

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						10:15~10:45 リンパ改善ストレッチ	15	
30													アーカイブレッスン	30	
45													11:00~11:30 ストレッチ30	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	10:00~17:00	11:30~12:30 ボディバランス 久門	11:00	
15														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	ファミリーコース (プール開放デー) (2~3コース) 設置	11:45~12:30 ボディパンプ45 大西	ファミリーコース (プール開放デー) (2~3コース) 設置	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	※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。	12:45~13:15 エアロフット 鴻上	※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。	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	※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。	13:30~14:10 シンプリーエアロ 鴻上	※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。	14:00		
15												15			
30												30			
45												45			
15:00	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	(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。	14:30~15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎	(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。	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				アーカイブレッスン 15:00~15:30 骨盤エクササイズ				14:30~15:30 ボディパンプ 金谷				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				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。

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。

10:00~17:00

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。

10:00~17:00

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。

