

時間	8/12(月・祝)		8/14(水)		8/15(木)		8/16(金)		8/17(土)		8/18(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8月12日(月・祝)～8月18日(日) 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	10:15～10:45 気軽にトレーニング 高橋	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。											15	
30	アーカイブレッスン		10:30～11:00 踏み台シェイプ 菊池											30
45	アーカイブレッスン													45
11:00	11:00～11:30 朝ヨガ30				10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我									11:00
15														15
30														30
45														45
12:00	11:45～12:30 ボディパンプ45 大西			11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎		11:30～12:30 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)							12:00
15														15
30														30
45													45	
13:00	12:45～13:30 ボディバランス45 (ST) 大西		12:30～13:15 ボディコンバット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							13:00	
15													15	
30													30	
45													45	
14:00	アーカイブレッスン		13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤		※ボール体操定員18名								14:00	
15	15:00～15:30 骨盤エクササイズ30												15	
30													30	
45													45	
15:00	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎												15:00	
15													15	
30													30	
45													45	
16:00	16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美)												16:00	
15													15	
30													30	
45													45	
17:00	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)												17:00	
15													15	
30													30	
45													45	
18:00	18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)												18:00	
15													15	
30													30	
45													45	
19:00			19:15～20:00 ワークアウトエアロ 鴻上										19:00	
15													15	
30													30	
45													45	
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		19:30～20:00 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										20:00	
15													15	
30													30	
45													45	
21:00			20:15～21:00 オリジナル健康体操 鴻上										21:00	
15													15	
30													30	
45													45	
22:00			21:15～22:00 ボディパンプ45 大西										22:00	
15													15	
30													30	
45													45	
23:00													23:00	

**2024年8月12日(月・祝)～8月18日(日) 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。

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。

入館受付時間 14:00  
最終施設利用時間 14:30  
閉館時間 15:00

※特別短縮営業(土居夏祭り開催の為)

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

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。

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。

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)