

時間	8/11(月・祝)		8/13(水)		8/14(木)		8/15(金)		8/16(土)		8/17(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>2025年8月11日(月・祝)～8月17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			※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							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 スイミング初級 武田	10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我	10:30～11:30 フィン自由練習 (指導なし)	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		45
11:00													11:00
15													15
30	アーカイブレッスン		11:15～12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:10～11:30 ウオーク&ジョグ 武田			11:00～11:45 シェイプエアロ 鴻上	11:00～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:00～12:00 リラクゼーション ヨガ	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	11:30～12:30 ポディバランス 久門	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	30
45													45
12:00	11:30～12:30 ポディパンプ				11:30～12:15 さんせっと体操 鴻上	大人スクール 12:00～12:45 成人水泳教室 藤原(有料)	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	12:15～13:15 ポディコンバット 金谷		12:45～13:30 ポディアタック45 久門		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		アーカイブレッスン		13:00～14:00 リラクゼーション ヨガ	※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。	13:45～14:30 ポディコンバット45 大西	※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。	45
13:00													13:00
15													15
30	13:30～14:10 シンブリーエアロ 鴻上		大人スクール 13:30～14:15 レズミルスピラティス 大西(有料)		※ボール体操定員18名								30
45													45
14:00	アーカイブレッスン				13:30～14:15 シェイプエアロ 尾崎						13:30～14:30 ポディパンプ 金谷		14:00
15													15
30	14:30～15:15 メガダンス45				アーカイブレッスン						14:45～15:15 ポディアタック30		30
45													45
15:00													15:00
15													15
30	15:30～16:30 ヨガ(心) 後藤	15:30～19:00 子ども スイミングスクール											30
45													45
17:00		(フリーコース) 15:30～16:45 2コース 16:45～18:00 3コース 18:05～19:00 3コース											17:00
15													15
30													30
45													45
18:00													18:00
15													15
30													30
45													45
19:00													19:00
15													15
30													30
45													45
20:00													20:00
15													15
30	入館受付時間 19:00 最終施設利用時間 19:30 閉館時間 20:00												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

**2025年8月11日(月・祝)～8月17日(日)  
タイムスケジュール**

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)

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 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)