

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	
	<p>◎太枠はプログラム変更となります。 ◎二重枠のプログラムはレッスン開始、15分前に整理券を配布いたしております。</p> <p style="text-align: right;">2020年11月1日(日)～ 特別タイムスケジュール</p>												
10:00													10:00
15													15
30	10:15~10:45 リズム&ストレッチ 山下		10:15~10:25 ラジオ体操/飛鷹					10:15~10:45 アロマリラックス 鴻上					30
45		10:30~11:15 ベビースイミング	10:30~11:00 踏み台シェイプ 飛鷹	10:30~11:15 クロール&背泳ぎ 武田	10:30~11:15 ヨガ(心) 曾我				10:30~11:15 スイミング初中級 武田	10:30~11:15 ベビースイミング	10:30~11:10 シンブリーエアロ 尾崎		45
11:00													11:00
15													15
30	11:15~12:00 ヨガ(心) 山下			11:30~11:50 ワーク&ストレッチ 武田		11:15~12:00 メニュープログラム 最大3コース使用		11:15~12:00 シェイプエアロ 鴻上		11:15~12:00 ヨガ(心) 曾我		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		11:30~12:15 フィンスイミング 武田	11:30~12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎		11:45~12:30 ワークアウトエアロ 鴻上						11:40~12:25 ZUMBA(ズンバ) 尾崎		45
12:00													12:00
15													15
30	12:30~13:00 ボディパンプ30 大西(佐)		12:45~13:15 ボディコンバット30 大西(佐)					12:30~13:15 オリジナル健康体操 鴻上		12:30~13:15 バレトン 黒瀬			30
45													45
13:00													13:00
15													15
30	13:30~14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:45~14:30 ヨガ(心) 後藤		13:00~13:45 ボディバランス45 (FX)/大西(佐)			13:45~14:30 ヨガ(心) 曾我			13:00~13:30 ボディパンプ30 山岡		30
45													45
14:00													14:00
15													15
30	14:45~15:30 シェイプエアロ/☆ 尾崎							14:15~15:00 シェイプエアロ 尾崎			14:00~14:45 ヨガ(心) 片山		30
45													45
15:00													15:00
15													15
30		15:30~19:00 子ども スイミングスクール		15:00~18:30 子ども スイミングスクール				15:00~15:45 ディスコ 田井					30
45													45
16:00													16:00
15													15
30													30
45													45
17:00													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	19:00~19:40 シンブリーエアロ 鴻上		19:00~19:45 ワークアウトエアロ 鴻上					19:15~20:00 ヨガ(体) 後藤					30
45		19:30~20:00 フィンスイミング(初級) 山岡		19:30~20:00 はじめて水泳 山岡									45
20:00													20:00
15													15
30	20:15~20:45 ボディバランス30 FX/大西		20:15~21:00 オリジナル健康体操 鴻上										30
45													45
21:00													21:00
15													15
30	21:15~22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:30~22:00 ボディコンバット30 大西					20:30~21:15 シェイプエアロ 鴻上					30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00

①スタジオプログラムのレッスン間隔は30分以上※換気、清掃の為 ②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。
③定員はヨガ等その場で行う場合は24名、動きのあるプログラムは20名です。 スタジオ内に目印をつけております。



◆皆様方の安全管理上、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
◆レッスン中、気分が優れなくなった時はすぐに運動を止め、お近くのスタッフにお声をおかけください。
◆随時事情によりプログラム内容及び担当者が変更する場合がございますが、予めご了承ください。
◆レッスン終了後は一度退室いただき、インストラクターの指示があるまでスタジオ入り口にてお待ち下さい。
◆スタジオに入場される際は、順番をお守りください。
◆スタジオ内は、限られたスペースですので、譲り合いの上、ご利用頂きますようお願い致します。

◆プールをご利用の際は、必ずスイムキャップをご使用いただけますようお願い致します。
◆プールをご利用の際は水質保持及び安全管理上貴金属(指輪・ネックレス・ブレスレット・ピアス等)はお外しいただくようお願い致します。
◆プールをご利用の際は、水質保持及び安全管理上入水前にシャワーを浴びて頂き、お化粧・整髪料はお取りいただくようお願い致します。

◆午後のプールをご利用の方には、フリー・遊泳のコースが時間帯によって変わりますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。
◆月曜日14:45~のシェイプエアロ/☆は月曜日21:15~のシェイプエアロと比較し、少し難度が高くなっております。

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