

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前レッスン開始、15分後に整理券を配布に変更いたします。</p> <p style="text-align: right;">2021年10月1日(金)～ 特別タイムスケジュール</p>													
10:00			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						10:00	
15													15	
30	10:15~10:45 リズム&ストレッチ 山下		10:30~11:00 踏み台シェイプ 飛鷹	10:30~11:00 クロール 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 シンプリーエアロ 尾崎		30	
45		10:30~11:15 ベビースイミング											45	
11:00													11:00	
15													15	
30	11:15~12:00 ヨガ(心) 山下		11:15~11:45 背泳ぎ 武田				11:15~12:00 シェイプエアロ 鴻上			10:45~11:45 ヨガ(心) 曾我			30	
45		11:30~12:15 フィンスイミング 武田											45	
12:00			11:30~12:30 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	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	12:00
15													15	
30	12:30~13:00 ボディパンプ30 大西(佐)												30	
45													45	
13:00													13:00	
15			13:00~13:30 ボディコンバット30 大西(佐)				13:00~13:45 ボール体操 鴻上						15	
30							※ボール体操定員18名						30	
45	13:30~14:10 シンプリーエアロ 鴻上									13:30~14:15 ボディコンバット45 金谷			45	
14:00			14:00~15:00 ヨガ(心) 後藤										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						30	
45													45	
15:00													15:00	
15													15	
30													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 シンプリーエアロ 鴻上		19:00~19:45 ワークアウトエアロ 鴻上										30	
45													45	
20:00													20:00	
15													15	
30	20:15~20:45 ボディバランス30 ST/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										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お知らせ◆
 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