

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						
	2022年12月1(木) ~ タイムスケジュール																	
10:00		利用不可	10:15~10:25 ラジオ体操/飛鷹	利用不可		利用不可		利用不可		利用不可			10:00					
15	10:15~10:35 ストレッチ/山下						10:15~10:45 アロマリラックス 鴻上						10:15~10:45 アロマリラックス 鴻上				10:15	
30			10:30~11:00 踏み台シェイプ 飛鷹				10:30~11:15 ヨガ(心) 曾我										30	
45																	45	
11:00	10:50~11:30 シンプルエアロ 山下																	11:00
15			11:15~12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎				11:30~12:15 ワークアウトエアロ 鴻上											11:15
30																		30
45																		45
12:00	11:45~12:30 ボディパンプ45 大西				12:30~13:15 ボディコンバット45 大西				12:30~13:15 ポール体操 鴻上									12:00
15																		15
30																		30
45																		45
13:00	12:45~13:15 エアロフット 鴻上											13:00						
15												15						
30												30						
45												45						
14:00	13:30~14:10 シンプルエアロ 鴻上		13:30~14:30 ヨガ(心) 後藤		13:30~14:15 シェイプエアロ 尾崎							14:00						
15												15						
30												30						
45												45						
15:00	14:30~15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎				14:30~15:30 ボディバランス 大西							15:00						
15												15						
30												30						
45												45						
16:00												16:00						
15												15						
30												30						
45												45						
17:00					16:40~17:40 コース型教室(有料) チアダンス教室 多目的室							17:00						
15												15						
30												30						
45												45						
18:00					17:45~18:45 コース型教室(有料) チアダンス教室 多目的室 ※隔週開催							18:00						
15												15						
30												30						
45												45						
19:00												19:00						
15	19:15~19:55 シンプルエアロ 鴻上		19:15~20:00 ワークアウトエアロ 鴻上		19:15~20:00 ヨガ(体) 後藤							19:15						
30												30						
45												45						
20:00												20:00						
15												15						
30												30						
45												45						
21:00	20:15~21:00 ボディバランス45 (ST)大西		20:15~21:00 オリジナル健康体操 鴻上		20:15~21:00 ZUMBA STEP 尾崎							21:00						
15												15						
30												30						
45												45						
22:00	21:15~22:00 シェイプエアロ 尾崎		21:15~22:00 ボディコンバット45 大西		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						

**2022年12月1(木) ~
タイムスケジュール**

利用不可

利用不可

利用不可

利用不可

利用不可

利用不可

16:40~17:40
コース型教室(有料)
チアダンス教室
多目的室
17:45~18:45
コース型教室(有料)
チアダンス教室
多目的室
※隔週開催

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

16:00~17:00
コース型教室(有料)
子どもダンス(キッズ)
大西(美)
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)
18:30~19:30
コース型教室(有料)
子どもダンス(上級)
大西(美)

入館受付時間 19:00
最終施設利用時間 19:30
閉館時間 20:00

プール空調設備修繕工事の為
12/1(木)~12/31(土)まで
利用不可

防災設備修繕の為、
12/12(月)~12/16(金)まで
全館休館



※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。