

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		
	2023年1月4(水) ~ タイムスケジュール													
10:00			10:15~10:25 ラジオ体操/飛鷹										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					15	
30			10:30~11:00 踏み台シェイプ 飛鷹	10:30~11:00 クロール&背泳ぎ 武田	10:30~11:15 ヨガ(心) 曾我				10:30~11:00 スイミング初中級 武田				30	
45	10:50~11:30 シンブリーエアロ 山下							11:00~11:45 シェイプエアロ 鴻上					45	
11:00		11:30~12:00 フィンスイミング 武田	11:15~12:15 ZUMBA(ズンバ) 尾崎	11:15~11:45 ウォーク&ジョグ 武田	11:30~12:15 ワークアウトエアロ 鴻上					11:00~12:00 ヨガ(心) 曾我			11:00	
15													15	
30	11:45~12:30 ボディパンプ45 大西							12:00~12:45 オリジナル健康体操 鴻上				11:30~12:30 ボディバランス 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			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					12:15~13:00 バレトン 黒瀬			45	
12:00													12:00	
15	12:45~13:15 エアロフット 鴻上							13:00~13:45 ヨガ(体) 曾我				12:45~13:30 ZUMBA(ズンバ) 田井		15
30													30	
45	13:30~14:10 シンブリーエアロ 鴻上		13:30~14:30 ヨガ(心) 後藤		13:30~14:15 シェイプエアロ 尾崎			14:00~14:45 ディスコ 田井					45	
13:00													13:00	
15	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	
30													30	
45		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				15:00~15:30 ダンベル体操 菊池					45	
16:00													16:00	
15													15	
30													30	
45													45	
17:00		(フリーコース) 15:30~16:45 5コース		(フリーコース) 15:00~16:15 5コース									17:00	
15													15	
30													30	
45													45	
18:00		16:45~18:00 4コース		16:15~17:30 4コース									18:00	
15													15	
30													30	
45													45	
19:00		18:05~19:00 4コース		17:35~18:30 4コース									19:00	
15													15	
30													30	
45													45	
19:00	19:15~19:55 シンブリーエアロ 鴻上		19:15~20:00 ワークアウトエアロ 鴻上	19:15~19:45 フィンスイミング 坂田	19:15~20:00 ヨガ(体) 後藤			19:15~20:00 ポール体操 鴻上					19:00	
15		19:30~20:00 スイミング初級 坂田											15	
30													30	
45													45	
20:00													20:00	
15													15	
30	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			20:15~21:00 シェイプエアロ 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		21:15~22:00 ボディコンバット45 大西		21:15~22:00 ボディパンプ45 大西								30	
45													45	
22:00													22:00	
15													15	
30													30	
45													45	
23:00													23:00	

**2023年1月4(水) ~
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。

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。

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

15:30~19:00
子ども
スイミングスクール

(フリーコース)
15:30~16:45
5コース
16:45~18:00
4コース
18:05~19:00
4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。

15:00~18:30
子ども
スイミングスクール

(フリーコース)
15:00~16:15
5コース
16:15~17:30
4コース
17:35~18:30
4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。

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



①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。