

【下福島プール スタジオ、プールタイムスケジュール】

2024年10月～

	月 (MON)			火 (TUE)		水 (WED)		金 (FRI)		土 (SAT)		日 (SUN)			
	スタジオ	会議室	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
9:00														9:00	
9:30	きらっと！体操		大人水泳教室 (初級) 中村 9:30-10:30		アクアピクス 藤本 9:30-10:00				アクアピクス 藤本 9:30-10:00		レベルアップ 4泳法 高橋 9:30-10:30	子ども 空手教室A 大浜 9:30-10:30	アクアピクス 藤本 9:30-10:00	9:30	
10:00	浅野 9:20-10:20			ボールDE ピラティス 東口 10:00-11:00		太極拳 中村 9:50-10:50			太極拳 中村 9:50-10:50					10:00	
10:30						卓球教室A (初中級) 関西 卓球アカデミー 11:00-12:30	大人水泳教室 (中級) 植山 10:40-11:40				ピラティス & ウォーキング 東口 10:15-11:45	ベビー スイミング 大浜 10:45-11:45	子ども 空手教室B 大浜 10:45-11:45	太極拳 中村 9:45-10:45	10:30
11:00	ボール エクササイズ 入江 10:30-11:30	ストレッチ チューブヨガ 菅原 10:30-11:30	ベビー スイミング 10:40-11:40	ピラティス & ウォーキング 東口 11:10-12:10					ZUMBA 松本 11:00-12:00					11:00	
11:30														11:30	
12:00	ヨガ 菅原 11:45-12:45													12:00	
12:30									フラダンス 古木 12:15-13:15					12:30	
13:00														13:00	
13:30	はじめての 美・エクササイズ 福田 13:00-14:00					きらっと！体操 浅野 13:00-14:00								13:30	
14:00														14:00	
14:30														14:30	
15:00														15:00	
15:30														15:30	
16:00														16:00	
16:30														16:30	
17:00														17:00	
17:30														17:30	
18:00	ロックダンス 花岡 17:30-18:30													18:00	
18:30														18:30	
19:00														19:00	
19:30	はじめての パワーヨガ 治谷 18:40-19:40													19:30	
20:00														20:00	
20:30	トータル ボディケア 入江 19:50-20:50													20:30	
21:00														21:00	

**営業時間**  
 3月～10月平日 9:00～22:00 (最終受付21:15)  
 土日・祝日、11月～2月平日 9:00～21:00 (最終受付20:15)  
 定休日 毎週木曜日  
 ※木曜日が祝日の場合は次の休日でない日が休館となります。  
 年末4日、年始4日は、休館日

※都合により、教室が休講したり、担当者が変更したりする場合がございます。予め、ご了承ください。