

	火		水		木		金		土		日	
	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	スタジオ
10:00												
10:30	10:35~10:50 スタート・ターン練習 原				10:25~10:40 はじめてスイム 安嶋		10:25~10:40 はじめてスイム 安嶋		10:25~10:40 はじめてスイム 安嶋			
11:00	11:00~11:30 クロール 原	10:45~11:00 バーチャル 美BODYエクササイズ	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	10:45~11:30 ハタヨガ ベーシック ゆう	10:50~11:20 ウォーク&ヨガ 安嶋	10:30~11:15 インジヨイ健康I7D 小室	11:00~11:30 アクアビクス 柴田	10:45~11:15 AccelZシェイプ 鈴木	9:20~10:30 ジュニアクラス	9:30~11:40 ジュニアクラス	10:30~11:15 リラックスヨガ まゆみ	10:30~11:15 リラックスヨガ まゆみ
11:30	11:40~12:10 背泳ぎ 原	11:15~12:00 はじめてエアロ 茅根	11:40~12:10 バタフライ 大塚	整理券20名 11:45~12:30 はじめてフラダンス SATOMI	11:30~12:00 クロール 樫村	11:45~12:30 ZUMBA YUKO	11:40~12:10 クロールの基本 鈴木	11:50~12:35 ユーバウンド 柴田	ジュニア クラス	12:00~12:45 インジヨイ健康I7D 小室	11:30~12:00 はじめて4泳法 樫村	11:30~12:00 整理券20名 AccelZ エアロ
12:00		12:15~13:00 ビューティ ピラティス めぐみ	12:20~12:50 インターバル 大塚				12:20~12:50 平泳ぎ 鈴木	12:50~13:20 NEW パレトンVol.1 佐藤	プール自由 遊泳コース		12:10~12:55 中上級 樫村	12:10~12:50 体幹トレーニング Shieca
13:00		13:15~13:55 整理券20名 簡単カンパ ー エクササイズ イナミ		12:45~13:20 上半身シェイプアップ 北川 (15分) 下半身引き締め 岩橋 (20分)	13:30~13:45 ポールエクササイズ Vol.2	12:50~13:35 ポールエクササイズ 下肢編 (20分) ポールエクササイズ 上肢編 (25分)	12:50~13:20 NEW パレトンVol.1 佐藤	13:30~14:00 AccelZ エアロ	ジュニア クラス	13:00~14:10 ジュニアクラス	12:10~12:55 バーチャル	12:10~12:50 バーチャル
13:30												
14:00												
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00	15:00~18:40 ジュニアクラス		15:00~18:40 ジュニアクラス		15:00~18:40 ジュニアクラス	15:00~18:40 ジュニアクラス	15:00~18:40 ジュニアクラス	15:00~18:40 ジュニアクラス		14:00~15:30 ジュニアクラス		13:30~14:15 ユーバウンド 大塚 AccelZファイト 原
17:30												13:30~14:15 ユーバウンド 大塚 AccelZファイト 原
18:00												整理券20名 ※ユーバウンドのみ
18:30	1週目 けのびバタ足と姿勢づくり 2週目 手のかき方 3週目 呼吸の基本 4・5週目 ローリングとコンビネーション											
19:00		19:15~20:00 ユーバウンド 大塚	19:45~20:15 水中ウォーク 海老根	16:15~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス	17:30~18:30 ジュニアクラス		15:45~16:15 AccelZファイト 原		
19:30		20:15~21:00 ZUMBA AYUMI	20:25~20:55 背泳ぎ 鈴木							16:30~17:25 癒しヨガ 浅野		
20:00	20:15~20:30 クロールの基本 大塚											
20:30	20:35~21:05 平泳ぎ 大塚											
21:00												
21:30												

レッスン定員について
 用具使用のレッスン⇒20名様
 FRP⇒15名様
 その他レッスン⇒制限なし

QRコードを読み取りレッスン代行・休講
 施設利用情報をチェック!

facebook LINE@

TEL. 0295-53-8822

★バーチャルレッスンのお知らせ★

- ・バーチャルレッスンは、スクリーンプロジェクター映像によるレッスンです。
- ・内容によりレッスン時間枠内での開催時間が異なります。予めご了承ください。
- ・レッスンご利用時の休憩や水分補給は、無理がないよう自己管理で必ずお取り下さい。
- ・機器のトラブルでレッスンを中止させて頂く場合もあります。予めご了承ください
- ・その他、レッスン利用方法及び注意事項は、館内ポスター及びスタッフまでご確認ください。

営業時間 ●月曜定休日 火～金曜 10:00～22:00 土曜 10:00～20:00 日・祝祭日 10:00～17:00