

	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												
11:00	11:00~11:30 エキサイティング ウォーター 大塚	10:50~11:00 美Body体操 田中	11:00~11:30 クロールの基本 飯田	10:45~11:30 ハタヨガ ベーシック ゆう	11:00~11:15 はじめてスイム 安嶋	11:00~11:15 インジヨイ健康I70 小室	11:00~11:30 アクアビクス 柴田	11:00~11:30 ビューティー ピラティス 若奈	9:20~10:30 ジュニアクラス	9:30~11:40 ジュニアクラス	9:20~10:30 ジュニアクラス	10:30~11:15
11:30	11:40~12:10 クロール 大塚	11:15~12:00 はじめてエアロ 茅根	11:40~12:10 平泳ぎの基本 飯田	11:45~12:30 はじめてフラダンス SATOMI	11:25~11:55 ウォーク&ジヨグ 安嶋	11:45~12:30 ZUMBA YUKO	11:40~12:10 背泳ぎ 大塚	11:50~12:35 ユーバウンド 柴田	11:30~12:00 はじめて4泳法 櫻村	11:30~12:00 AcceIZ ファイト VOL1	11:30~12:00 はじめて4泳法 櫻村	11:30~12:00 AcceIZ ファイト VOL1
12:00	12:20~12:50 インターバル 大塚	12:15~13:00 美ユーティ BodyWave 茅根	12:20~12:50 バタフライ 鈴木	12:50~13:25 膝のセルフケア 杉吉	12:05~12:35 クロール 綿引	12:50~13:50 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) ポールエクササイズ 体幹編(15分)	12:20~12:50 平泳ぎ 大塚	12:50~13:15 体ス〜ツキリリセット 全身ストレッチ 杉吉	12:00~12:45 インジヨイ健康I70 小室	12:10~12:55 中上級 櫻村	12:00~12:45 インジヨイ健康I70 小室	12:10~12:55 中上級 櫻村
12:30												
13:00												
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	15:00~18:40 ジュニアクラス	14:00~15:30 ジュニアクラス	16:00~16:30 カラダリセット 綿引	16:00~16:30 ジュニア クラス	16:00~16:30 ジュニア クラス
17:30												
18:00												
18:30	18:30~19:40 ジュニアクラス		18:30~19:40 ジュニアクラス	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	16:45~17:30 デトックス フローヨガ 清水	16:45~17:30 デトックス フローヨガ 清水	16:45~17:30 ジュニア クラス	16:45~17:30 ジュニア クラス
19:00	19:15~20:00 ユーバウンド 大塚	19:15~20:00 はじめてエアロ 榎田	19:15~20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	19:15~20:00 陰陽バランスヨガ あみ	19:15~20:00 水中ジヨグ 鈴木	19:15~20:00 ZUMBA MAKI	19:15~20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	19:15~20:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	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
19:30	20:15~20:45 クロールの基本 綿引	20:15~21:00 ZUMBA AYUMI	20:00~20:30 バタフライ 大塚	20:15~21:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	20:00~20:30 背泳ぎ 鈴木	20:15~21:00 ZUMBA MAKI	20:00~20:30 水中ジヨグ 鈴木	20:15~21:00 FRP ファンクショナル ローラーピラティス 榎田	19:00~20:10 ジュニア クラス	19:00~20:10 ジュニア クラス	19:00~20:10 ジュニア クラス	19:00~20:10 ジュニア クラス
20:00												
20:30												
21:00												
21:30												

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

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@ Instagram

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。