

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | |
|-------|---------------------------|-------------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------|-------|---------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|-------|
| | 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 | | | | | | | 10:00 | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | 水中ウォーク 阿部 10:30~11:00 | | 水中ウォーク 原阿部 10:30~11:00 | | 水中ウォーク 原田 10:30~11:00 | | 10:30 | 水中ウォーク 阿部 10:30~11:00 | | マスターズ 阿部 10:30~11:30 | | 水中ウォーク&足トレ 原田 10:40~11:10 | ボディバランス 阿部 60 10:30~11:30 | 10:30 |
| 11:00 | | リフレッシュ ヨガ 平 10:45~11:45 | はじめて平泳ぎ・バタフライ 阿部 11:05~11:35 | | アクアコンバット 原田 11:05~11:35 | ピラティス 安孫子 11:00~12:00 | 11:00 | アクアベル30 阿部 11:05~11:35 | 朝の代謝アップ ヨガ 阿部 11:00~12:00 | | | | | 11:00 |
| 11:30 | ウォーターエアロ 阿部 11:05~11:35 | | | | | | 11:30 | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | 12:00 | | | | | | パンプ 阿部 45 11:45~12:30 | 12:00 |
| 12:30 | | | | パンプ 原田 45 12:15~1:00 | | | 12:30 | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | コンバット30 原田 12:45~1:15 | | | | | 13:00 | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | はじめて背泳ぎ・クロール 原田 1:30~2:00 | | アクアコンバット 原田 1:25~1:55 | | みんなで背泳ぎ・クロール 原田 1:30~2:00 | | 13:30 | | ボディシェイプ 安孫子 1:00~1:45 | | ファイト パーン 桂太 1:15~2:00 | | 13:30 | |
| 14:00 | | | | | | バランス 阿部 45 1:45~2:30 | 14:00 | | | ウォーターエアロ 原田 1:45~2:15 | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | マスターズ 垂阿石部 2:00~3:00 | | みんなで平泳ぎ・バタフライ 原田 2:05~2:35 | | 14:30 | 腰痛膝痛改善ウォーク 安孫子 2:20~2:50 | | アクアコンバット 原田 2:20~2:50 | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | ボディシェイプ 安孫子 2:45~3:30 | 15:00 | | | | | | | 15:00 |
| 19:30 | | | | | | | 19:30 | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | マスターズ30 阿部 7:45~8:15 | | ウォーターエアロ 庄司 7:40~8:10 | リラクゼーション ヨガ 阿部 7:30~8:30 | | パンプ 阿部 45 7:45~8:30 | 20:00 | みんなで背泳ぎ・クロール 梅山 7:45~8:15 | ファイト パーン 桂太 7:45~8:30 | マスターズ30 梅山 7:45~8:15 | | | コンバット 原田 45 6:30~7:15 | 20:00 |
| 20:30 | | | はじめて背泳ぎ・クロール 庄司 8:15~8:45 | | | | 20:30 | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | 21:00 | | | | | | | 21:00 |

基礎代謝を高めると、
 人は、動いていなくてもエネルギー（カロリー）を使います。「体温を保つ」「心臓や胃腸の働き」などが、エネルギーの使い道です。これらの働きのことを【基礎代謝】といいます。実は、この何もしないで使うエネルギーの量は、一日で使うエネルギーの60~70%を占めています。やせたいと思っている方は、この【基礎代謝】を高められるかがポイントになります。

水の抵抗効果
 水の中で体を動かすと、動かした分だけ、負担がかかります。これが、適度な筋力トレーニングとなり、腕、足、そして、体幹を丈夫にするのです。つまり、水の中の運動は、自分の体力に合わせて、無理なくできる運動なのです。

20日が締め切りです。
 休会・変更・退会の届けは、20日が締め切り日です。20日が休館日の場合は、次の営業日が締め切り日になります。

サウナをご利用のかたへ
 サウナでは、タオルを敷いてからお座りください。また、利用後、プール・ジャグジーに入る前に、シャワーを浴びてください。お願いいたします。

レッスンプログラム又は担当コーチが、都合により変更する場合があります。予めご了承ください。
 フリーのスイム・ウォークコースは営業時間内であればいつでも利用可能です。(会員種別により時間帯は異なります。)
 営業時間は、月曜日～金曜日が10時～21時、土曜日が10時～20時となっております。
 スタジオレッスンに参加する方は、スタジオ入り口の名簿に名前を記入してください。
 レッスン開始後、5分以上経過した場合はレッスン途中の参加をご遠慮ください。
 プールに入る際は、ピアス・ネックレス等の貴金属アクセサリーを必ずはずしてください。

休館日一覧 ※日曜日は休館いたします。

| | |
|----|-------------|
| 3月 | 1、11、20、31、 |
| 4月 | 2~4、29、 |
| 5月 | 3~6、29、 |
| 6月 | 11、30、 |

※休館日は諸事情により変更する場合があります。
 変更の際は、館内に掲示いたしますのでご確認ください。

利用時間一覧表

| | |
|---------------|----------------------------------|
| オール、ペア、シニア、学生 | 月～土 営業時間すべて |
| ビジネス | 月～金 16:00~21:00 土 10:00~20:00 |
| デイ | 月～土 10:00~18:00 |

お問い合わせは、0120-86-1779