

		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 10:30～11:00 峯田		水中ウォーク 10:30～11:00 阿部 峯田		水中ウォーク 10:30～11:00 このみ		10:30	水中ウォーク 10:30～11:00 阿部			マスターズ 10:30～11:30 阿部		水中ウォーク 10:30～11:00 峯田	ボディ バランス 60 10:30～11:30 阿部	10:30				
11:00			リフレッシュ ヨガ 10:45～11:45 平		はじめて平泳ぎ・バタフライ 11:05～11:35 前部 峯田		アクアコンバット 11:05～11:35 阿部			朝の代謝 アップ ヨガ 11:00～12:00 こずえ						11:00				
11:30		アクアベル 11:05～11:35 峯田			11:30	ウォーターエアロ 11:05～11:35 阿部						ウォーターエアロ 11:05～11:35 峯田		11:30						
12:00								12:00								ダンス 45 11:45～12:30 このみ	12:00			
12:30								12:30									12:30			
13:00			コンバット30 12:45～1:15 このみ					13:00						担当名が2人 記入してある レッスンは、 隔週で担当が 変わります。		13:00				
13:30								13:30	水中ウォーク 1:20～1:50 峯田	エアロビクス 1:00～1:45 安孫子			13:30							
14:00		はじめて背泳ぎ・クロール 1:35～2:05 このみ		アクアコンバット 1:25～1:55 原田		みんなで背泳ぎ・クロール 1:30～2:00 峯田		14:00				ウォーターエアロ 1:45～2:15 原田	ファイト バーン 1:15～2:00 桂太			14:00				
14:30								14:30	ウォーターエアロ 1:55～2:25 峯田							14:30				
15:00								15:00				アクアコンバット 2:20～2:50 原田				15:00				
15:30								15:30								15:30				
水中ウォークは最高!! 朝起きると、「身体の動きがわるいなあ」と感じませんか？それは、血液とリンパの流れがあまり良くないのです。このときに、足（特に、ふくらはぎ）を使うと、この流れが非常に良くなります。では、ふくらはぎを使う運動とは、、、それは、歩くこと。身体の流れを良くすると、運動効果もアップ！やせたい方、健康体を目指す方にオススメです。																				
19:30								19:30								コンバット 45 6:30～7:15 原田	19:30			
20:00		マスターズ30 7:45～8:15 揚妻		ウォーターエアロ 7:30～8:00 庄司	リラクゼーション ヨガ 7:30～8:30 こずえ			20:00	みんなで背泳ぎ・クロール 7:45～8:15 梅山	ファイト バーン 7:45～8:30 桂太		マスターズ30 7:45～8:15 梅山			20:00					
20:30								20:30									20:30			
21:00								21:00									21:00			

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。

11月	3、8、19、
12月	29～31、

※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