

	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
10:30	水中ウォーク 阿部		水中ウォーク このみ		水中ウォーク 原田		水中ウォーク このみ		マスターズ 阿部		水中ウォーク 佐藤	ボディバランス 60 阿部	10:30
11:00	アクアベル30 このみ	リフレッシュ ヨガ 平	はじめて背泳ぎ・クロール このみ		アクアコンバット 佐藤	ピラティス 安孫子	ミットサーキット このみ		10:30~11:30			10:30~11:30	11:00
11:30				ボールで楽々 佐藤							アクアコンバット 佐藤		11:30
12:00													12:00
12:30													12:30
13:00													13:00
13:30	ミットサーキット 佐藤		アクアコンバット 原田			バランス 阿部					フィット パーン 桂太		13:30
14:00	はじめて平泳ぎ・バタフライ 佐藤	バランス 45 このみ	マスターズ 佐藤		みんなで背泳ぎ・クロール 佐藤				ウォーターエアロ 阿部				14:00
14:30					みんなで平泳ぎ・バタフライ 佐藤				腰痛膝痛改善ウォーク 安孫子		脂肪バイバイ 阿部		14:30
15:00													15:00
19:30													19:30
20:00													20:00
20:30													20:30
21:00													21:00

新スタジオプログラム!! ボディシェイプ

ボールやチューブを使いながら、美しい・カッコよい姿勢を目指し、動ける身体を作り上げるレッスンです。参加される方は、シューズとマットをご準備ください。

木曜日 11:30から スタジオにて (担当 安孫子)

水圧効果

水の中に入ると、水圧（水がカラダを押す力）が、かかります。これは、深くなればなるほど、力が強くなります。つまり、立っていると、足を締めつける水の力があるということ。これは、血液やリンパ液が、足にたまりやすいのを、心臓に戻す働きになります。

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	7~9、20、26
4月	4、29、30
5月	3~6、22、30
6月	14

※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