

	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 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 佐藤 10:30~11:00		マスターズ 阿部 10:30~11:30		水中ウォーク 佐藤 10:45~11:15	ボディバランス 阿部 10:30~11:30	10:30	
11:00	アクアベル30 このみ 11:05~11:35	リフレッシュ ヨガ 平 10:45~11:45	はじめて背泳ぎ・クロール 阿部 11:05~11:35		アクアコンバット 佐藤 11:05~11:35	ピラティス 安孫子 11:00~12:00	11:00	ミットサーキット 佐藤 11:05~11:35				アクアコンバット 佐藤 11:25~11:55		11:00	
11:30				ボールで 佐藤 11:15~12:00			11:30		ボディシェイプ 安孫子 11:30~12:15					11:30	
12:00		ボール30 佐藤 12:00~12:30					12:00				バランス 45 このみ 11:45~12:30		SH'BAM 45 このみ 11:45~12:30	12:00	
12:30				パンプ 45 原田 12:15~1:00			12:30							12:30	
13:00		コンバット30 原田 12:45~1:15					13:00		ボディメイク エアロビクス 安孫子 1:00~1:45					13:00	
13:30	ミットサーキット 佐藤 1:10~1:40		アクアコンバット 原田 1:25~1:55			バランス 45 阿部 1:15~2:00	13:30				ウオーターエアロ 阿部 1:40~2:10	ファイト パーン 桂太 1:15~2:00		13:30	
14:00	はじめて平泳ぎ・バタフライ 佐藤 1:45~2:15	バランス 45 このみ 1:30~2:15			みんなで背泳ぎ・クロール 佐藤 1:55~2:25		14:00							14:00	
14:30			マスターズ 佐藤 2:00~3:00		みんなで平泳ぎ・バタフライ 佐藤 2:30~3:00		14:30	腰痛膝痛改善ウォーク 安孫子 2:20~2:50			脂肪バイバイ 阿部 2:15~2:45			14:30	
15:00							15:00							15:00	
15:30							15:30							15:30	
16:00							16:00							16:00	
16:30							16:30							16:30	
17:00							17:00							17:00	
17:30							17:30							17:30	
18:00							18:00							18:00	
18:30							18:30							18:30	
19:00							19:00						マスターズ45 奈良崎 6:30~7:15	コンバット 原田 45 6:30~7:15	19:00
19:30							19:30							19:30	
20:00		パンプ 45 原田 7:45~8:30	ウオーターエアロ 庄司 7:40~8:10	リラクゼーション ヨガ 小曾 7:30~8:30		コンバット 45 このみ 7:45~8:30	20:00		ファイト パーン 桂太 7:45~8:30					20:00	
20:30			はじめて背泳ぎ・クロール 庄司 8:15~8:45				20:30				マスターズ 佐藤 8:15~8:45			20:30	
21:00							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。
11月 3、22、23、
12月 27～30、
※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
デイ	土 10:00～20:00
	月～土 10:00～18:00

お問い合わせは、0120-86-1779