

	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																								
10:30	水中ウォーク 阿部		水中ウォーク 阿部		水中ウォーク 阿部		水中ウォーク 阿部		マスターズ 阿部		水中ウォーク&足トレ 原田	ボディバランス 阿部												
11:00	アクアベル30 阿部	リフレッシュヨガ 平	はじめて背泳ぎ・クロール 阿部		アクアコンバット 原田	ピラティス 安孫子	ウォーターエアロ 阿部	朝の代謝アップヨガ 阿部	10:30~11:30			10:30~11:30												
11:30																								
12:00																								
12:30						パンプ 45 原田						パンプ 45 阿部												
13:00		コンバット30 原田																						
13:30	はじめて平泳ぎ・バタフライ 原田	バランス 45 阿部	アクアコンバット 原田		みんなで背泳ぎ・クロール 原田		ボディメイクエアロビクス 安孫子				ファイトバーン 桂太													
14:00			マスターズ 阿部		みんなで平泳ぎ・バタフライ 原田	バランス 45 阿部			ウォーターエアロ 原田															
14:30										アクアコンバット 原田														
15:00																								
15:30																								
16:00	<div data-bbox="192 1029 1320 1438" style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>名前が変わりました!! <b>朝の代謝アップヨガ</b></p> <p>木曜日 11:00からスタジオにて行ってきた「リラクゼーションヨガ」の名称が変わりました。朝におすすりな動き(特に肩甲骨まわり)を呼吸に合わせて流れるように動いていきます。代謝をアップし太りにくい体作りの基礎を作っていきます。</p> </div>																							
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00													マスターズ30 阿部		ウォーターエアロ 庄司	リラクゼーションヨガ 阿部								
20:30															はじめて背泳ぎ・クロール 庄司									
21:00																								

**サウナをご利用の方へ**

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。

**水温効果**

プールの水温は30.5℃。この少し冷たい水温に入ると、皮膚は、刺激を受けて、からだを温めようとする働きがおこります。また、からだを動かすことで、血の流れがさらに活発になり、運動効果が、上がります。

でも、からだ冷えてしまったら、ジャグジーやサウナでからだを温めてからお帰り下さい。

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。

9月	14~17
10月	14、15、30、31、
11月	15、23、28
12月	28~31

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

※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。

お問い合わせは、0120-86-1779