

	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 10:30~11:00		水中ウォーク 原阿 10:30~11:00		水中ウォーク 原田 10:30~11:00		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 10:30~11:30
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 阿田 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	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				
11:30	ウォーターエアロ 阿部 11:05~11:35											
12:00												パンプ 阿部 45 11:45~12:30
12:30												
13:00												
13:30												
14:00	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							
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							
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30												
18:00												
18:30												
19:00												
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								
20:30			はじめて背泳ぎ・クロール 庄司 8:15~8:45									
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												
23:00												
23:30												
24:00												
24:30												
25:00												
25:30												
26:00												
26:30												
27:00												
27:30												
28:00												
28:30												
29:00												
29:30												
30:00												
30:30												
31:00												
31:30												
32:00												
32:30												
33:00												
33:30												
34:00												
34:30												
35:00												
35:30												
36:00												
36:30												
37:00												
37:30												
38:00												
38:30												
39:00												
39:30												
40:00												
40:30												
41:00												
41:30												
42:00												
42:30												
43:00												
43:30												
44:00												
44:30												
45:00												
45:30												
46:00												
46:30												
47:00												
47:30												
48:00												
48:30												
49:00												
49:30												
50:00												
50:30												
51:00												
51:30												
52:00												
52:30												
53:00												
53:30												
54:00												
54:30												
55:00												
55:30												
56:00												
56:30												
57:00												
57:30												
58:00												
58:30												
59:00												
59:30												
60:00												

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