2018．4～　スタジオ＆スイミングレッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		
	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	スタジオ	スイミング	
10:00	休館日	ナイスミドル		成人（初～上級）				成人（初～上級）		ナイスミドル（初～上級）		成人（初～上級）		CLOSE	10:00
30															30
11:00		フリースイム＊	ZUMBA		ベーシックエアロ50 田辺	成人（初～上級）	ローインパクト＆ストレッチ 中野		ベーシックエアロ60 河合		ボクシングエアロ60 立岩	成人（初～上級）	ローインパクト＆ストレッチ 高坂		11:00
30														成人（初～上級）	30
12:00			安達		健康体操 奥村		ステップ30		スタート 小林(順)				社交ダンス 折山	機能改善水中運動	12:00
30			JAZZ FUNK KAORI				機能改善体操 中野				太極拳 長谷川			アクアエクササイズ 増田	30
13:00				腰痛水泳	Club JAZZ Chika	腰痛水泳	青竹＆骨盤ストレッチ	腰痛水泳	ヒーリングヨガ 岡田	腰痛水泳		腰痛水泳	フラダンス Asuka	ワンポイント1	13:00
30			ルーシーダットン 奥村				岡田							ワンポイント2	30
14:00				成人（初～上級）				成人（初～上級）		成人（初～上級）	骨盤矯正メンテナンス SANA		ストレッチ	ワンポイント3	14:00
30															30
15:00											スタート 高坂		ベーシックエアロ60 小林(順)		15:00
30															30
16:00											シェイプアップヨガ 高坂				16:00
30															30
17:00				CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE			17:00
30											エアロシェイプ50 小崎				30
18:00															18:00
30															30
19:00		CLOSE	ダンスエアロ50 小池	アクアウォーキング	ビューティーエアロ50 出岡	成人（初～上級）	はじめてピラティス 奥村	腰痛水泳	ZUMBA 佐々木			成人（初～上級）			19:00
30											※卓球				30
20:00			ステップ＆ストレッチ 中野		ボディコンディショニング 小崎		ローインパクト 田辺		ヨガ 木村				CLOSE	CLOSE	20:00
30															30
21:00				CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE			21:00
30															30

＊月曜日は休館日ですが、フィットネス会員は休館日利用料500円にてプール施設のみ16：30までご利用になれます。

・祝祭日はスタジオレッスンが特別プログラムとなります。プールは終日フリーコースを1レーンご用意いたします。

・平成28年4月より、祝祭日にかかわらず月曜日が休館日となりますので、お間違いのないようお願いいたします。

◎レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

※土曜日19:30～20:30は卓球の時間となります。

ご利用の方が多数の場合は適宜交替してご利用くださいますようお願い致します。

CLOSE・・・フィットネス会員はご利用できません。あらかじめご了承ください。