

2025. 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 | | | | 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 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | 15 青竹 | 15 筋膜リリースヨガ NORIKO | 15 成人 (初～上級) | 15 わくわくサーキット 児島 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 11:30 |
| 12:00 | | | 45 楽筋トレ体操 児島 | 00 | 00 | 45 ローインパクト &ストレッチ 中野 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 12:00 |
| 12:30 | | | 15 | 20 | 15 | 00 | 15 | 00 | 00 | 00 | 15 | 00 | 30 | 30 | 12:30 |
| 13:00 | | | 30 | 20 | 30 | 00 | 30 | 00 | 00 | 00 | 15 | 00 | 30 | 30 | 13:00 |
| 13:30 | | | ローインパクト 児島 | 05 | 05 | 機能改善体操 中野 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 13:30 |
| 14:00 | | | 20 | 15 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 14:00 |
| 14:30 | | | 45 | 00 | 10 | 45 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 14:30 |
| 15:00 | | | ルーシーダットン 奥村 | 10 | 10 | 腰痛水泳 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 15:00 |
| 15:30 | | | 45 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 15:30 |
| 16:00 | | | | 成人 (初～上級) | | | 成人 (初～上級) | | | 成人 (初～上級) | | 成人 (初～上級) | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | | | 30 | CLOSE | 30 | CLOSE | 30 | CLOSE | 30 | CLOSE | 30 | CLOSE | 30 | CLOSE | 17:00 |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | | | | 17:30 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 18:30 | | | | | | | | | | | | | | | 18:30 |
| 19:00 | | | CLOSE | 45 | 00 | 45 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 19:00 |
| 19:30 | | | | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 19:30 |
| 20:00 | | | | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 20:00 |
| 20:30 | | | | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 20:30 |
| 21:00 | | | | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 00 | 21:00 |
| 21:30 | | | | | | | | | | | | | | | 21:30 |

* 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。

©レッスン内容につきましては裏面をご覧ください。

・祝祭日はスタジオレッスンは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。

・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。

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。