

火		水		木		金		土		日	
プール		スタジオ		プール		スタジオ		プール		スタジオ	
10:00	フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり			10:00	フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり			10:00	フリーコース 10:00～21:00 ※各講座により制限あり		
11:00	11:00～11:30 シェイプアップウォーク 山本			11:00	11:00～11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 小出			11:00			
12:00				12:00	12:00～12:30 中級4泳法 中崎	12:15～12:45 体幹バランス トレーニング 岡		12:00			
									子ども講座 12:00～12:50		
13:00		13:00～13:20 簡単！プチレ 岡		13:00		13:10～13:40 Easyダンス30 佐野		13:00			
		13:40～14:30 Easyダンス50 山本									
14:00				14:00		14:00～14:50 スローフロー ヨガ50 中崎		14:00			
15:00				15:00				15:00			
16:00				16:00				16:00			
17:00	子ども講座 16:00～19:20			17:00	子ども講座 16:00～18:20			17:00			
18:00				18:00				18:00			
19:00				19:00	19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷			19:00			
	19:40～20:20					19:10～19:40 Easyダンス30 佐野					
20:00	スイム1000～1200 大和			20:00		20:00～20:30 ストレッチヨガ 中崎		20:00			
21:00				21:00				21:00			
22:00	最終受付 20:30 利用終了 21:00			22:00	最終受付 20:30 利用終了 21:00			22:00	最終受付 20:30 利用終了 21:00		

無料講座 有料講座（事前申込、講座チケットが必要）

※祝・祭日のレッスンプログラム  
はお休みとなります。

※都合によりプログラム及び担当  
インストラクターの変更・休講  
となる場合があります。

※プールの利用時間は2時間です。

※有料講座は受付にて事前申込  
が必要となります。

プール利用時間  
火～土 10:00～21:00  
日 10:00～18:00

休館日 月曜日  
※休館日が祝日に当たる場合は  
その翌日が休館日となります。