

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	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		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 10:00～18:00 ※各講座により制限あり	
11:00～11:30 シェイプアップウォーキング 山本		11:00～11:30 腰・膝痛予防改善 ウォーキング 小出		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	12:00～12:30 初級クロール&背泳ぎ 25mチャレンジ 佐野 NEW!		11:30～12:00 初級平泳ぎ 佐野		12:00～12:50 子ども講座	
13:00～13:20 簡単！プチトレ 岡		13:10～13:40 Easyダンス30 佐野		14:00～14:50 スローフロー ヨガ50 中崎	13:10～13:30 簡単！プチトレ 小出	13:45～14:15 ステップエアロ 西谷		12:30～13:00 初級バタフライ 中崎		12:00～12:50 子ども講座	
13:40～14:30 Easyダンス50 山本	フリーウォーキング ↑チケット2枚 NEW!	14:00～14:50 スローフロー ヨガ50 中崎	フリーウォーキング ↑チケット2枚 NEW!	14:00～14:50 スローフロー ヨガ50 中崎	14:10～14:40 Fit エアロ 岡 NEW!	14:50～15:20 トータル エクササイズ 山本		14:10～14:40 Fit エアロ 岡 NEW!		12:00～12:50 子ども講座	
15:00 子どもあそびコース		15:00 子どもあそびコース		15:00 子どもあそびコース		15:00 子どもあそびコース		15:00 子どもあそびコース		15:00 子どもあそびコース	
16:00 子ども講座		16:00 子ども講座		16:00 子ども講座		16:00 子ども講座		16:00 子ども講座		16:00 子ども講座	
17:00 16:00～19:20 子ども講座		17:00 16:00～18:20 子ども講座		17:00 16:00～19:20 子ども講座		17:00 16:00～18:20 子ども講座		17:00 16:00～18:20 子ども講座		17:00 16:00～18:20 子ども講座	
18:00 19:40～20:20 スイム1000～1200 大和		19:10～19:40 Enjoy!アクア 西谷		19:10～19:40 Easyダンス30 佐野		19:00～19:30 コーチにおまかせ4泳法 山本 NEW!		19:00～19:30 コーチにおまかせ4泳法 山本 NEW!		19:00～19:30 姿勢改善ヨガ 中崎 NEW!	
20:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		20:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		20:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		20:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		20:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		20:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00	
21:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		21:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		21:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		21:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		21:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00		21:00 最終受付 20:30 利用終了 21:00	
22:00											

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。