





	金			土			日		
	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール	シーサイド	サン	プール
10	おはようストレッチ10:15~						おはようストレッチ10:30(10)		
11	エアロ50 10:30~11:20 太田 宏樹	ダンベル体操30 10:30~11:00 宮田 藍	ヌードル&水中シェイプ 10:30~11:10 小川 牧子	ヨガ60 10:30~11:30 岡部 敬子			ZUMBA45 10:45~11:30 田井 利昌		ファミリープール 利用時間 10:00~17:00
12	太極拳50 11:50~12:40 玉井 真之	バランスポール30 11:15~11:45 宮田 藍	平泳ぎ30 11:20~11:50 道久 仁美	運動教室 (有料) こども空手 井上 博司 11:45~12:45	ステップ50 11:00~11:50 竹内 たまよ	ジュニア スイミングスクール (有料) 11:00~12:15	グループファイト45 11:45~12:30 宮田 藍		
13	ZUMBA45 13:15~14:00 MUKU	パレトン 13:00~14:00 間 まなみ		ZUMBA45 13:00~13:45 竹内 たまよ			エアロ40 13:00~13:40 ジャスミン湊		
14	棒ピクス 14:15~15:00 松本 育代	グループパワー45 14:15~15:00 北原 美佐	パタフライ30 14:15~14:45 竹内 裕造	エアロ50 14:00~14:50 ジャスミン湊			リフレッシュヨガ 14:00~14:45 逢坂 由紀	グループプラスト60 14:00~15:00 宮田 藍	
15		KOBA☆トレ 15:15~15:35 山本菜津子		カラダ・うごく 15:00~15:30 渡邊いづみ			エアロ50 15:00~15:50 逢坂 由紀		
16	卓球フリー利用 15:30~18:30 (6台) ※フロントにて受付して ください。	ジュニア スイミングスクール (有料) 15:30~18:45		腰痛予防ストレッチ 15:45~16:15 渡邊いづみ	卓球フリー利用 13:30~19:00 (3台) ※2階マシンジム カウンターで受付 してください		卓球サークル (みんなでピンポン) 16:00~17:00 矢野 ゆかり		
17		リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本 菜津子		カラダ・うごく 機能的な動作を行う事で 身体のコンディションを 改善していきます					
18							卓球フリー利用 17:10~19:00 ※フロントにて受付 してください		
19	adidas GYM & RUN30 19:20~19:50 矢野 ゆかり	運動教室 (有料) ハワイアンフラ 鎌田 敦子 19:00~20:00	アクア40 19:20~20:00 習田 晶子	エアロ50 19:00~19:50 竹内 たまよ					
20	グループファイト60 20:10~21:10 山本 菜津子	運動教室 (有料) ハワイアンフラ 初級 鎌田 敦子 20:10~21:10	パタフライ30 20:10~20:40 竹内 裕造	DISCO WORLD 20:00~20:30 竹内 たまよ					
21				ストレッチポール 20:45~21:15 山下 寿子			スイミングサークル 20:40~21:25		
22		グループパワー45 21:30~22:15 近藤 幹太							

### スタジオ利用案内

定 ...定員制    NEW ...新設  
¥ ...有料     ...初心者・シニア向け

- 途中入場・途中退場はご遠慮ください。
- 定員制のプログラムにつきましては、予め整理券を配布します。  
レッスン30分前より、2階トレーニングジム(フロントの場合もあり)にて、お取りください。
- プールプログラム・スクール実施時には、自由遊泳・歩行コースを3~5コースに制限させて頂く場合がございます。
- 担当インストラクター、プログラムは変更になる場合がございます。予めご了承ください。  
※変更の場合は、フロント前に掲示を致します。
- 祝日は、特別プログラムに変更となりますので、別紙またはフロント前掲示板をご確認ください。

ジュニア  
スイミングスクール  
(有料)  
15:30~18:45



カラダ・うごく  
機能的な動作を行う事で  
身体のコンディションを  
改善していきます

