

	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									
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	アクアウォーキング10:20～(15)						
12	太極拳50 11:50～12:40 玉井 真之	バランスボール30 11:15～11:45 宮田 藍	ヌードル&水中シェイプ 10:40～11:20 小川 牧子		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		グループパワー60 11:30～12:30 矢野 ゆかり	
13	ZUMBA45 13:00～13:45 MUKU	パレトン 13:00～14:00 間 まなみ	平泳ぎ 11:30～12:00 道久 仁美		ラテンエクспレス コンサルサ45 12:00～12:45竹内 たまよ				
14			水中シェイプ 13:50～14:20 田尾 広美	ZUMBA45 13:00～13:45 竹内 たまよ				グループファイト45 12:45～13:30 宮田 藍	
15	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	初めてパタフライ 14:30～15:00 林 美加					リフレッシュヨガ 14:15～15:00 逢坂 由紀	
16		KOBA☆トレ 15:15～15:35 山本葉津子		カラダ・うごく 15:00～15:30 道久 仁美				エアロ50 15:15～16:05 逢坂 由紀	
17	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 道久 仁美	卓球フリー利用 13:30～19:00 (3台) ※2階マシジム カウンターで受付 してください				
18		リフレッシュストレッチ 17:30～(30) 山本 葉津子							
19									
20	体・シェイプ 19:30～20:00 矢野 ゆかり		SPLASH BURN 19:20～19:50 近藤 幹太	エアロ50 19:00～19:50 竹内 たまよ					
21	グループファイト60 20:15～21:15 山本 葉津子		4泳法(初級) 20:00～20:45 田中 雄二	DISCO WORLD 20:00～20:30 竹内 たまよ					
22		グループパワー45 21:30～22:15 近藤 幹太		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			



ファミリープール
利用時間
10:00～17:00

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。

諸事情により
午前中のレッスンは、
代行ボード表もしくはHPにて
ご確認ください

諸事情により
1月～3月まで午前中の
レッスンは代行ボード表
もしくはHPにて
ご確認ください

運動教室(有料)
こども空手
井上 博司
11:45～12:45

ジュニア
スイミングスクール
(有料)
13:30～17:45

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。

