

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	
		アクアウォーキング10:20~(15)							
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 10:40~11:20 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	ZUMBA45 10:30~11:15 田井 利昌			
太極拳10(入門) 11:35~11:45	バランスボール30 11:15~11:45 宮田 藍	平泳ぎ 11:30~12:00 道久 仁美	運動教室(有料) こども空手 井上 博司 11:45~12:45	ラテンエクспレス コンサルサ45 12:00~12:45竹内 たまよ		DISCO WORLD 11:30~12:15 田井 利昌	グループパワー60 11:30~12:30 矢野 ゆかり		
太極拳50 11:50~12:40 玉井 真之	ビヨンドボディメイクヨガ 12:00~12:40 小川 牧子								
ZUMBA45 13:00~13:45 MUKU	バレトン 13:00~14:00 間 まなみ		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			
		水中シェイプ 13:50~14:20							
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	グループプラスト60 14:00~15:00 宮田 藍		
	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						
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階マシンジム カウンターで受付 してください	ジュニア スイミングスクール (有料) 13:30~17:45	エアロ50 15:15~16:05 逢坂 由紀			
		リフレッシュストレッチ 17:30~(30) 山本 葉津子							
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						
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						
			ストレッチポール 20:45~21:15 山下 寿子						
	グループパワー45 21:30~22:15 近藤 幹太								



ファミリープール  
利用時間  
10:00~17:00

スタジオ利用案内

- ...定員制
- ...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。