





| FRI 金曜日 |                                   | SAT 土曜日                                |  | SUN 日曜日  |                               |
|---------|-----------------------------------|--|--|--|-------------------------------|
| スタジオ    | プール                               | スタジオ                                   | プール  | スタジオ   | プール                           |
| 10:00   |                                   | 10:00                                  |  | 10:00  |                               |
| 11:00   | ペルビックストレッチ<br>10:30-11:30[財賀]     | ZUMBA<br>10:30-11:30<br>[IKUKO]        | キッズスイミング<br>ジュニアスイミング<br>子供専用<br>10:15-11:30 |  | 水中ウォーキング<br>10:30-11:00[スタッフ] |
| 12:00   | ウェープリングストレッチ<br>11:45-12:15[スタッフ] | カードキック<br>11:45-12:30<br>[藤寄]          | ジュニアスイミング<br>子供専用<br>11:15-12:30             | 卓球<br>【※有料】<br>11:00-12:30<br>※時間外会員は別途<br>利用料必要 | フィンスイミング<br>11:15-12:00[スタッフ] |
| 13:00   | ZUMBA<br>12:30-13:30<br>[キャンベル]   | ストレッチ 12:45-13:00[スタッフ]                | 親子ベビー/親子キッズ<br>12:45-13:30                   | ボールEX&ストレッチ<br>13:15-14:00<br>[スタッフ]             |                               |
| 14:00   | ハタヨガ<br>13:50-14:50<br>[堀内]       | ペルビックストレッチ<br>13:15-14:15<br>[財賀]      | キッズスイミング<br>ジュニアスイミング<br>子供専用<br>13:30-14:45 | ヨガ<br>14:15-15:15<br>[清水]                        |                               |
| 15:00   |                                   | 骨盤ヨガ<br>14:30-15:30<br>[yumi]          | 週替わりスイミング<br>15:00-15:45[竹内]                 | ゆがみ調整<br>エクササイズ<br>15:30-16:30<br>[北口]           |                               |
| 16:00   | 幼児体操<br>15:30-16:30               | フィットネス<br>フラダンス<br>15:45-16:45<br>[新村] | スイミングサークル<br>16:00-16:45[スタッフ]               |  |                               |
| 17:00   | 学童A体操<br>16:30-17:30              |  |  |  |                               |
| 18:00   | 学童B体操<br>17:30-18:30              |  |  |  |                               |
| 19:00   |                                   |  |  |  |                               |
| 20:00   | ヨガ<br>19:10-20:00<br>[富士原]        |  |  |  |                               |
| 21:00   | ZUMBA<br>20:15-21:15<br>[ルイス]     |  |  |  |                               |
| 22:00   |                                   |  |  |  |                               |

※第1・3・5 日曜日は休館日です。  
 ※都合によりレッスン時間・インストラクターの変更がある場合がございます。  
 ※安全のためレッスン開始5分以降の途中入場、また途中退場はご遠慮ください  
 ※ウェープリングストレッチレッスンは定員14名となります。ご了承ください。  
 ※祝日は18時までのレッスンスケジュールになります。ご了承ください。  
 ※火・金曜日15時～19時まで子供体操教室専用となります。ご了承ください。  
 ※ジュニアスイミングの時間帯は20Mプールのご利用ができません。ご了承ください。  
 (平日16:30～19:00 土10:00～12:30、13:30～14:45)  
 尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・打たせ湯のご利用は可です。

