





	FRI 金曜日			SAT 土曜日			SUN 日曜日		
	スタジオ	プール	遊泳可能コース	スタジオ	プール	遊泳可能コース	スタジオ	プール	遊泳可能コース
10:00			5			0			5
11:00	ペルビックストレッチ 10:15-11:15 [財賀]	ベビースイミング 10:15-11:00	2~3	リフレッシュ & ムービング 10:30-11:30 [藤寄]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 10:15-11:30	0		水中ウォーキング 10:15-10:45 [スタッフ]	3
12:00	初級エアロ 11:30-12:15 [三栗]	STEPUP スイミング 11:15-12:15 [背泳ぎ 山田]	2~3	Free Style Dance 初級 11:45-12:45 [キャンベル]	ジュニアスイミング 子供専用 11:15-12:30	0	卓球 【※有料】 11:00-12:30 ※時間外会員は別途 利用料必要	初めてプール 11:00-11:30 [スタッフ] 初めてクロール 11:30-12:00 [スタッフ]	4
13:00	ZUMBA 12:30-13:30 [キャンベル]	アクアピクス45 12:30-13:15 [堀内]	2		親子ベビー/親子キッズ 12:30-13:30	2			
14:00	ハタヨガ 13:50-14:50 [堀内]	初めてパタフライ 13:30-14:00 [山田]	3	ペルビックストレッチ 13:15-14:15 [財賀]	キッズスイミング ジュニアスイミング 子供専用 13:30-15:00	0	KOBA式体幹バランス 13:15-14:00 [YUKI]		
15:00			5	骨盤ヨガ 14:30-15:30 [YUMI]		5	ヨガ 14:15-15:15 [清水]		
16:00	幼児体操 15:30-16:30	キッズスイミング 15:00-16:30	3		STEP UP スイミング 15:00-16:00 [週替わり 川瀬]	3	ゆがみ調整 エクササイズ 15:30-16:30 [北口]		
17:00	学童A体操 16:30-17:30	ジュニアスイミング 子供専用 16:30-17:45	0		個人メドレー 16:15-17:00 [スタッフ]	3			
18:00	学童B体操 17:30-18:30	ジュニアスイミング 子供専用 17:45-19:00	0						
19:00	ヨガ 19:10-20:00 [富士原]		5						
20:00		Speed & Long (隔週) 19:15-20:15 [川瀬]	2~3						
21:00	ZUMBA 20:15-21:15 [南]	初めて背泳ぎ 19:15-19:45 [武内] 初めて平泳ぎ 19:45-20:15 [武内]	5						
22:00		スタート&ターン 20:30-21:00 [武内]	3						
			5						

・営業時間 平日 10:00~22:30 土曜日 10:00~21:00 日曜日・祝日 10:00~19:00 (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。

・安全のためスタジオレッスン開始してから5分後の途中入場、また途中退場はご遠慮ください。

・安全のためプールレッスン開始してからウォーミングアップ後の途中入場、また途中退場はご遠慮下さい。

・プールの遊泳可能コースに明記されているコース分は使用可能となりますのでご確認の上入水ください。

・遊泳可能コースは歩行専用コースも含まれます。歩行専用コースは遊泳禁止です。ご了承ください。

・プールのレッスンでは人数によって2コースが3コースに変わります。予めご了承ください。

・ベビースイミングのレッスンでは15組超えた場合は2コースから3コース使用します。予めご了承ください。

・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中の下記時間帯以外20Mプールをご利用頂けます。  
(月~金16:30~19:00 土10:00~12:30、13:30~15:00)尚、エクササイズプール・リラクゼーションプール・ご利用頂けます。

・ジュニアスイミング終了後(平日19:00 土15:00)、安全確保次第で20Mプールをご利用頂けます。

・ジュニアスイミング休校日はフロントにてお問い合わせください。

・ベビースイミングのレッスンは、10分前より準備を行います。ご了承ください。