

こまめな水分補給を
心掛けましょう!



	20日(月)			21日(火)			22日(水)			木	24日(金)			25日(土)			
	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL		studio A	studio B	POOL	studio A	studio B	POOL	
9:30		9:40～(15) アロマストレッチ	9:30～ 12:30		9:40～(15) モーニングストレッチ	9:30～ 12:00		9:40～(15) アロマストレッチ	9:30～ 12:00					9:10～(15) アロマストレッチ		9:30～(20) アロマアフレクゼーション	
10:00	10:00～(60) 健美操 阪下 ひろみ	10:05～(20) 足裏ケア	夏休み 子ども短期 水泳教室	10:00～(60)★ ファットバーン エアロ60 大原 知子	10:05～(15) タロエクササイズ	夏休み 子ども短期 水泳教室	10:00～(60) ハタヨガ 爾	10:05～(20) アロマアフレクゼーション	夏休み 子ども短期 水泳教室		10:00～(45) ピラティス45 野崎 恵美子	10:05～(15) 骨盤ストレッチ	親子 ベビー	10:00～(45) ヨガ45 萩原 延子		10:15～(20) 水中ダイエット 石上 恵津子	
10:30		10:35～(15) バランスオーバー シューズエクササイズ		10:30～(20) ポールエクササイズ			10:35～(15) ポティメイク				10:30～(20) ポールエクササイズ	10:30～(30) 水中らくら運動 小澤 文也			11:00～(45) ZUMBA45 萩原 延子		10:45～(45) はじめてアロ 柳原 彩香
11:00											11:00～(30) はじめてステップ30 野崎 恵美子	11:05～(15) バランスオーバー シューズエクササイズ					
11:30	11:15～(45) ベーシックエアロ45 山口 王将	11:15～(45) ヨガ45 RYO	※コース利用表を ご確認ください	11:15～(45) ベーシックステップ45 大原 知子	11:10～(30) やわらか 柔軟ストレッチ	※コース利用表を ご確認ください	11:15～(45)★ ファットバーン エアロ45 橋村 典枝	11:10～(15) リズム青竹	※コース利用表を ご確認ください		11:40～(45) UBOUND 小澤 文也	11:50～(30) アクアピクス 野崎 恵美子		12:00～(60) ピラティス60 平岩 優子	12:00～(45) UBOUND 小澤 文也		
12:00			12:00～(30) はじめてプール 稲葉 風吹	12:15～(60) からだリセット エクササイズ 青山 雅代	12:15～(60) 太極拳 藤永 まさ子	12:30～(60) はじめてパタファイ 石川 航大	12:15～(45) 骨盤エクササイズ45 橋村 典枝	12:30～(60) はじめて平泳ぎ 中山 和昭									
12:30	12:15～(60) U-JAM 山口 王将	時間変更	12:35～(15) はじめての呼吸 稲葉 風吹													10:30～ おまかせBスタレッスン UBOUND 石川 航大	
13:00				13:30～(45) ピラティス45 平松 愛美	13:30～(60) 健康らくら運動	13:30～(60)★ 矯正クローラ & かっこよく4泳法 稲葉(風)・柳原	13:15～(45) バレトン45 平松 愛美				13:15～(45) ZUMBA45 山本 真佐美	13:10～(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝		13:15～(30) バレトン30 小澤 文也			
13:30	13:30～(30) はじめてエアロ30 阪下 ひろみ	13:30～(90) YOGA					14:15～(60) ベーシック エアロ60 鈴木 祐子	14:50～ 21:20			14:15～(45) ベーシックエアロ45 浜崎 香帆		14:50～ 21:20	14:00～(60) ベーシック エアロ60 小澤 文也		12:45～ 18:40 子ども スイミング スクール	
14:00				14:30～(60) フラダンス 橋詰 幸子							15:15～(30) バレトン30 浜崎 香帆		15:15～(20) コアフレクゼーション				
14:30	14:15～(30) はじめてステップ30 阪下 ひろみ	カルチャースクール	※有料・要予約														
15:00	15:00～(60) ヨガ60 藤村 知都		14:50～ 21:20				15:30～(60) Yogaビギナー-60 牧野 智美	14:50～ 21:20									
15:30			子ども スイミング スクール														
16:00																	
17:00			※コース利用表を ご確認ください														
18:00				19:00～(60) ヨガ60 高野 由美	19:15～(45) ポルドブラ45 朝倉 南美	選手育成	19:15～(45)★ 初中級エアロ45 杉山 沙也果	19:30～(30) UBOUND 石川 航大			19:00～(60) プロ-ヨガ60 MIDORI	19:40～(20) パラトレ		18:30～(60) ヨガ60 落合 晃代	19:40～(15) ポールエクササイズ		
19:00																	
19:30	19:30～(60) ZUMBA60 杉山 健	20:10～(20) やわらか柔軟ストレッチ	選手育成	20:15～(45) ベーシックエアロ45 朝倉 南美	20:15～(60) 骨盤エクササイズ60 橋村 典枝	20:45～(45) すいすい平泳ぎ 石上 恵津子	20:15～(45) ZUMBA45 杉山 沙也果				20:15～(30) U-JAM MARIAN	20:15～(30) はじめてヨガ30 MIDORI		19:45～(60) ZUMBA60 杉山 健	20:05～(20) コアフレクゼーション	20:00～(60)★ チャレンジマスター 法月 由里	
20:00																	
20:30																	
21:00	20:45～(45) ポルドブラ45 杉山 健	UBOUND 小澤 文也	はじめて青泳ぎ 中山 和昭	21:15～(60) テラエクササイズ60 青木 絵里	21:30～(20) アロマアフレクゼーション		21:15～(45) ヨガ45 建徳 里子				21:00～(60) ZUMBA60 MARIAN						
21:30																	
22:00																	
22:30	ジム・フール・アクアフールのご利用は 22:30 までとないます																
23:00	23:00 閉館 月～金曜日 営業時間 9:30～23:00																

「26日(日)」
「Aスタジオ」

11:00～(60)
ヨガ60
須田 優貴子

13:00～(45)★
初中級エアロ45
加藤 沙季

14:15～(45)
ベーシックステップ45
加藤 沙希

「Bスタジオ」

10:30～
おまかせBスタレッスン
UBOUND
石川 航大

お知らせ

夏休み子ども短期水泳教室期間中に伴い、一部のレッスンを時間変更、または休講とさせていただきます。また、コースの規制等でご迷惑をお掛け致しますが、ご理解ご協力の程、よろしくお願致します。

日曜日・祝日の営業時間
9:00～18:00

ジム・フール・アクアフールのご利用は
17:30 まで

18:00 閉館

《お知らせ》 子ども水泳教室→

月～金	14:50～21:20
土	12:45～18:40

※時間帯によりフリーコースが異なります。コース表をご確認ください。

※諸事情によりレッスン内容、担当は変更になる場合があります。
※レッスンへの参加は開始時間をご確認ください。開始10分以降の参加はご遠慮ください。
★ マークの付いているプログラムはレッスンに慣れた方向けのクラスとなります。