

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:15~11:00 ルーシーダットン 大島	10:15~11:00 ラテンエアロ 村川	10:15~11:00 ピラティス 森田	休 館 日	10:15~11:00 かんたんSTEP 浅井	10:15~11:00 ヨガ 真鍋	
11	11:30~12:15 ダンスエアロ 愛梨	11:30~12:15 太極拳 宗岡	11:30~12:15 脂肪燃烧エアロ 森田		11:25~12:10 ヨガ YOU	11:20~12:05 脂肪燃烧エアロ 大塚	11:15~12:00 かんたんエアロ 大島
12							
13	12:45~13:15 ショートピラティス 澤田	12:45~13:30 初めてフラダンス マカナラニAKKO	12:45~13:35 グループセンタージー 小野塚		12:35~13:20 ベリーダンス EMI	12:35~13:20 バレトン 大塚	12:30~13:15 ルーシーダットン 大島
14	14:00~14:45 ヨガ 岩田	14:00~14:45 初級エアロ 大塚	14:00~14:45 グループファイト 中村		13:50~14:35 フラダンス マカナラニAKKO		
15					15:00~15:45 バレエ 後藤		
16 17 18							
19	19:30~20:15 初級エアロ 羽田野	19:15~20:00 はじめてSTEP 大島			19:15~20:00 リセットエクササイズ 村川		
20	20:30~21:15 グループファイト 中村	20:30~21:15 ルーシーダットン 大島	20:10~20:55 HIP HOP初級 WUKE		20:30~21:15 かんたんエアロ 大島	20:30~21:15 ヨガ 仲村	
21			21:15~22:00 STORONGエアロ ヨリコ				
22							



全てのレッスンにて整理券が必要です。

(0586)71-1616

レッスンの代行は、ホームページ、または館内掲示物にてご確認いただけます。

会員メール登録をしていただくと、各情報がメールにて配信されます。

時間	月	火	水	木	金	土	日	
10	10:30~11:15 月替り 7月 クロール 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ 内堀	10:30~11:15 ゆっくり泳ごう 小野塚	10:15~10:45 初めてプール	休 館 日	10:30~11:15 ゆっくり泳ごう 小野塚	11:00~11:30 クロール初級 祖父江		
			内堀					
			11:15~12:00 アクアコア&ダンス 浅井					
11						11:45~12:30 アクアビクス 根尾		
12								
13					13:15~14:00 アクアビクス 大橋	クローズ 13:00 ~18:00		
		13:45~14:30 ソフトアクア 加藤						
14								
15								
16 5 18	クローズ 15:30~19:00				クローズ 15:30~19:00		18:45まで ご利用 いただけます	
19						19:30~20:15 たっぷり泳ごう 祖父江		
20						20:45~21:30 アクアビクス 隔週(1・3週目) 大橋		
21		21:05~21:50 4泳法 内堀	21:05~21:50 たっぷり泳ごう 祖父江		21:05~21:35 クロール初級 祖父江			
22							21:45まで ご利用 いただけます	
〈月~水・金〉 22:45までご利用いただけます								



レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。  
休校日は、アクアビクス、ソフトアクア、アクアコアダンスを除くプログラムはお休みです。