

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 脂肪燃焼エアロ 森田		11:25~12:10 ヨガ YOU	11:20~12:05 脂肪燃焼エアロ 大塚	11:15~12:00 かんたんエアロ 大島
12						12:20~13:05 バレトン 大塚	
13	12:45~13:30 フィットネスタッチー 菊田	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 MEI		12:30~13:15 ルーシーダットン 大島
14	14:00~14:45 ヨガ 渡辺	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		
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	19:15~20:00 週替わり バラエティ	
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

今後の状況により、変更がある際は、ホームページまたは館内掲示にてご案内します。

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 薄井	10:15~10:45 初めてプール	休館日	10:30~11:15 ゆっくり泳ごう 近藤	10:30~11:15 クロール初級 中嶋		
			内堀					
11			11:15~12:00 アクアコア&ダンス					
			11:45~12:30 月替り 7月 バタフライ 8月 クロール 9月 平泳ぎ 小野塚					浅井
12								
13								
								13:45~14:30 ソフトアクア 加藤
14						クローズ 13:00~18:00		
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								
20						19:30~20:15 たっぷり泳ごう 長瀬		
						20:45~21:30 アクアビクス 週替り		
21	21:05~21:50 アクアビクス 中嶋	21:05~21:50 月替り 7月 クロール 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ 内堀	21:05~21:50 たっぷり泳ごう 小野塚		21:05~21:50 クロール初級 長瀬			
22							21:45まで ご利用 いただけます	
<p>〈月~水・金〉 22:45までご利用いただけます</p>								



レッスン時間帯も、フリーコースを設けてあります。
 アクアビクス、ソフトアクア、アクアシェイプを除くプログラムはお休みがございます。カレンダーにてご確認ください
 今後の状況により、変更がある際は、ホームページまたは館内掲示にてご案内します。