

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	12:45～13:30 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	12:35～13:20 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 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		
18 5 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	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							



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。

# プールプログラム

2021.8.30～緊急事態宣言解除日

時間	月	火	水	木	金	土	日
10	10:30～11:15 月替り 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 内堀	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	
			11:15～12:00 アクアコア&ダンス 浅井				
11		11:45～12:30 月替り 8月 クロール 9月 平泳ぎ 小野塚				11:45～12:30 アクアビクス 根尾	
12							
13		13:45～14:30 ソフトアクア 加藤			13:15～14:00 アクアビクス 大橋	クローズ 13:00～18:00	18:45まで ご利用 いただけます
14							
15							
16 5 18	クローズ 15:30～19:00				クローズ 15:30～19:00		
19						19:45～20:15 たっぷり泳ごう 長瀬	
20							
21	20:45～21:15 アクアビクス 中嶋	20:45～21:15 月替り 8月 バタフライ 9月 背泳ぎ 内堀	20:45～21:15 たっぷり泳ごう 小野塚		20:45～21:15 クロール初級 長瀬	20:45～21:30 アクアビクス 週替り	

〈月～水・金・土〉 21:45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。

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。