

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 ディスコワールド 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							
13	12:45~13:30 ストレッチポール 愛梨	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							
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。

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			10:15~10:45 初めてプール	休 館 日				
	10:30~11:15 月替り 10月 平泳ぎ 11月 クロール 12月 バタフライ 内堀	10:30~11:15 ゆっくり泳ごう 小野塚	内堀		10:30~11:15 ゆっくり泳ごう 小野塚			
			11:15~12:00 アクアコア&ダンス 浅井			11:00~11:30 クロール初級 祖父江		
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	18:45まで ご利用 いただけます	
		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			
19						19:30~20:15 たっぷり泳ごう 祖父江		
20						20:30~21:15 アクアビクス 隔週 (第1・第3週目)※1 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		
<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。

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。

※1 第1週目が休校日、休館日の場合は、第2週目と第3週目のレッスン開催といたします。

