

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 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	10:30～11:15 月替り 6月 平泳ぎ 小野塚	10:30～11:15 ゆっくり泳ごう 内堀	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 小野塚	11:00～11:30 クロール初級 祖父江		
			11:15～12:00 アクアコア&ダンス 浅井					
11	月替り 7月以降 クロール → バタフライ → 背泳ぎ → 平泳ぎ の順で月毎に替わります。				13:15～14:00 アクアビクス 大橋	11:45～12:30 アクアビクス 根尾		
12								
13								
14		13:45～14:30 ソフトアクア 加藤				クローズ 13:00 ～18:00		
15	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	
16								
18								
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								
〈月～水・金〉 22:45までご利用いただけます						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。
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。

