

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 ヨガ YOU		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	レッスン クローズ	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 3月 クロール 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 4月以降 バタフライ → 背泳ぎ → 平泳ぎ → クロール の順で月毎に練習する泳法が替わります。						
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
14		13:45～14:30 ソフトアクア 加藤					
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 小野塚		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。

※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。

