

5月レッスンスケジュール

月	火					水			木				金			土		日	
	サブプール	プールレ室	スタジオ	アリーナ	テニスコート	サブプール	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	アリーナ	テニスコート	サブプール	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	スタジオ	
9:00																			
10:00		10:00~11:30 有料プログラム 健康運動教室 スクール 笠 90	10:00~10:50 ヨガ50 今野 50			10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 菊田(直) 60	10:00~11:00 ヨガ & ピラティス 藤林 60	10:00~11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 90	15/21メインで実施 10:40~11:10 ダイエットウォーキング 石塚 30	10:00~10:45 エアロ45 菊田(敦) 45		10:00~11:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初心者 瀬谷 90	10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 60	10:00~10:50 ZUMBA® rumi 50		10:15~11:00 アクアビクス 佐藤(美) 45	9:50~10:50 SALSATION® (サルセッション) Yumi 60	10:15~11:00 健康体操教室 笹田 45	
11:00	11:15~12:00 アクアビクス 今野 45		11:05~11:55 ダンスファン 小野 50			11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	11:20~12:10 5/7 休館日 → 5/14 背泳ぎ 5/21 平泳ぎ 5/28 クロール	11:20~11:50 中級水泳 石塚 30	11:50~12:35 パレトン45 大戸 45		11:50~12:35 パレトン45 大戸 45	11:20~11:50 初中級水泳(4泳法) 菊田(直) 30	11:10~12:10 ヨガ60 濱林 60		11:00~11:30 初級水泳 菊田(直) 30	11:05~11:50 ステップ45 定員15名 笹田 45	11:10~12:00 エアロ50 笹田 50		
12:00	12:10~12:40 初級水泳 菊田(直) 30	奇数月 クロール 偶数月 背泳ぎ	12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50		5/6 ハタフライ → 5/13 背泳ぎ 5/20 平泳ぎ 5/27 クロール	12:10~12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30	12:20~13:10 筋コン&ST 芳田(美) 50	12:00~12:45 アクアビクス 高間 45	12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40		12:00~12:40 スイムトレーニング 菊田(直) 40	12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30		12:00~12:50 スキндаイビング 石塚 50	12:00~12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40	12:10~13:00 ZUMBA® rumi 50			
13:00	12:50~13:20 初級スキндаイビング 石塚 30	曜日変更	13:20~13:50 モビリティストレッチ 菊田(直) 30			12:50~13:40 スイムトレーニング 石塚 50	13:20~14:05 体幹リセット & コンディショニング 定員15名 今野 45	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②		15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②	16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60	16:15~17:15 Jrチアダンス スクール 低学年 60	16:30~17:30 ジュニアソフト テニスコール 60	16:00~17:00 選手育成コース	16:00~17:00 選手育成コース	13:10~13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30		
14:00	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②		14:50~15:50 キッズ体育 スクール 低学年 60			16:00~18:00 児童スイミング スクール	16:00~18:00 児童スイミング スクール	16:00~18:00 児童スイミング スクール	16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60		16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60	17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	17:30~18:30 Jrチアダンス スクール 高学年 60	17:40~18:40 ジュニア テニスコール 60	17:30~18:30 Jrチアダンス スクール 高学年 60	17:40~18:40 ジュニア テニスコール 60	お知らせ パーソナルトレーニング実施中!! ご希望の時間帯とスタッフをご検討いただき、トレーニングルームスタッフまたはプールメンバーカウンターにお問合せください。 ★スタッフ紹介★ ジムエリア 塩野 史宏(PTCパーソナルトレーナー) 笹田 陽子(PTCパーソナルトレーナー) 八柳 悠士郎(PTCパーソナルトレーナー) プールエリア 菊田 直美(PLパーソナルトレーナー)		
15:00	16:00~18:00 児童スイミング スクール		16:00~17:00 キッズ体育 スクール 低学年 60			17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式	18:00~19:00 選手育成コース	18:00~19:30 選手育成コース		18:00~19:00 選手育成コース	18:30~19:00 スイムセッション 菊田(直) 30	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:45 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	
16:00	18:00~19:00 選手育成コース		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60			19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		
17:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50			19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50			
18:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50			19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50			
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50			19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50			
20:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50			19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50			
21:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50			19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニスコール	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50			

休館日

メイン・サブプール水泳大会等イベントによる営業時間変更予定

5/9(土)、5/10(日)、5/17(日)、5/23(土)、5/24(日) メインプール水泳大会貸切となります。
※5/9、23(土)のアクアビクス/初級水泳は休講となります。
5/21(木) 10:00~14:00 サブプール貸切となります。※スイムレッスンはメインプールで実施いたします。
5/5(火)のスイムレッスン(スキндаイビング除く)は無料開放で実施いたします。(個人利用の方も参加可能)

トレ室トレーニングルーム・スタジオ 利用中止・レッスン休講のお知らせ

5/2(土) コンサートの為、スタジオ・トレーニングルーム・プールが利用中止となります。

競泳開放・イベント開催のお知らせ

5/6(水)13:30~16:30、30(土) 14:00~17:00 競泳練習開放(メインプールで実施) 会員の方も別途、利用料金が必要。※2名以上でご参加ください。

ジムスモールレッスンのお知らせ

水曜日 9:20~9:40 矢内 金曜日 9:20~9:40 渡邊 トレーニングルームにて実施しております。
会員の方、都度利用会員の方もご参加いただけます。スタジオレッスン前及びトレーニング前の準備運動としてぜひご参加ください。

5月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○印はイベント・大会開催日

スタジオへの入室は15分前からとなります。

下記のレッスンは予約が必要となります。
※当日レッスン開始30分前から受付開始(トレ室受付)
ステップ 定員15名
パンプアップ/シェイプパンプ 各定員10名
体幹リセット&コンディショニング 定員15名
コアヒーリング 定員15名
上記以外のスタジオレッスン 定員無し

※コンサートによりトレーニングルーム短縮営業になる場合は、スタジオのレッスン受付をプールで行う場合がございます。予めご了承ください。

●利用時間のお知らせ
プール 平日・土曜 10:00~20:00 日曜・祝日 10:00~17:00
トレーニングルーム 平日・土曜 9:00~21:00 日曜・祝日 9:00~17:00

休館日: 毎週月曜日・毎月曜日が祝日の場合は翌日