

7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 ↑7/21休館日			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 初中級 瀬谷 90	↑7/16.23休講 ↑7/9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・初級 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 ↑7/7.14メインで実施		11:05~11:55 ダンスファン 小野 50 ↑7/21休館日			11:20~12:10 エアロファン 佐藤(千) 30 ↑7/8.15メインで実施 ↑7/22休講	11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	7/2 ハタライ 7/9 背泳ぎ 7/16 休講 7/23 休講 7/30 平泳ぎ	11:20~11:50 中級水泳 石塚 30 ↑7/9メインで実施 ↑7/8.15メインで実施	10:55~11:40 ZUMBA® 菊田(敦) 45		11:10~11:40 初級水泳(4泳法) 菊田(直) 30 ↑7/10メインで実施	11:10~12:10 ヨガ60 濱林 60	11:00~12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初中級 瀬谷 90	11:00~11:30 初級水泳 菊田(直) 30 ↑7/18.25休講	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 ↑7/7.14メインで実施	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 ↑7/21休館日		7/1 平泳ぎ 7/8 クロール 7/15 ハタライ 7/22 休講 7/29 背泳ぎ	12:10~12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30 ↑7/8.15メインで実施	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 ↑7/9メインで実施 ↑7/16.23休講	11:50~12:35 バレトン45 大戸 45		11:50~12:30 スイムトレーニング 菊田(直) 40 ↑7/10メインで実施 ↑7/17休講	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 ↑7/18休講	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 ↑7/7.14メインで実施 ↑7/21休館日		13:20~13:50 モビリティストレッチ 菊田(直) 30 ↑7/21休館日			12:50~13:40 スイムトレーニング 石塚 50 ↑7/8.15メインで実施 ↑7/22休講	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			12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40		13:20~14:10 コアヒーリング 佐藤(千) 30 石塚 50			13:10~13:40 フィールピラティス 菊田(直) 30			
14:00																		
15:00	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 ↑7/7休講		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		14:50~15:50 キッズ体育 スクール 低学年 60		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		16:00~17:00 選手育成コース	
16:00	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		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		16:15~17:15 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 テニススクール 60		16:30~17:30 ジュニア テニススクール 60	
17:00				17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60			17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 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 テニススクール 60			
18:00	18:00~19:00 選手育成コース					18:00~19:00 選手育成コース			18:00~19:30 選手育成コース		18:00~19:30 選手育成コース		18:00~19:00 選手育成コース					
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40 ↑7/21休館日		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50 ↑7/21休館日			19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 齊藤 90	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 阿部 90		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					
20:00			20:00~20:45 ピラティス 小野 45 ↑7/21休館日						20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50				19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40					
21:00																		

休館日

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)

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

7/4(土)、7/5(日)、7/11(土)、7/12(日)終日、7/16(木)~7/23(木)17:00迄、7/24(金)18:00~7/26(日)17:00までメインプール水泳大会貸切となります。
※7/4(土)、7/16(木)~7/23(木)17:00迄、7/25(土)、7/26(日)は、サブプールも大会貸切となりスイムレッスンが休講となります。
※7/23(木)18:30~スイムセッションは実施。
※7/7(火)10:00~14:00迄、7/8(水)~7/10(金)10:00~12:30迄、7/14(火)、7/15(水)10:00~14:00迄、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。

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

7/4(土)、7/11(土)、7/12(日)、7/25(土)、7/26(日)はアリーナでコンサートが開催されるため、周辺道路や駐車場の混雑が予想されます。予めご了承ください。

競泳開放・イベント開催のお知らせ

7/11(土)15:00~18:00 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。

7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 ※月曜日が祝日の場合は翌日