

8月レッスンスケジュール

※スタジオへの入場はレッスン開始15分前からとさせていただきます。

月	火				水			木			金				土		日		
	サブプール	プールレ室	スタジオ	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	サブプール	スタジオ	スタジオ	テニスコート	サブプール	スタジオ	サブプール	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 今野 50		10:00~11:00 有料プログラム 健泳塾 スクール 佐藤(千) 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		10:00~10:40 エアロ40 菊田 40	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 健康体操教室 笹田 45			
11:00			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 8/7 バタフライ 8/14 平泳ぎ 8/21 バタフライ 8/28 平泳ぎ(マ)		10:50~11:30 ZUMBA® 菊田 40		11:20~12:30 初級水泳(4泳法) 佐藤(千) 30	11:10~12:10 ヨガ60 濱林 60		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	11:15~12:00 アクアビクス 今野 45		12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	8/6 クロール→ 8/13 バタフライ 8/20 背泳ぎ 8/27 平泳ぎ(マ)	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	11:50~12:35 パレトン45 大戸 45	時間変更	12:00~12:50 スイムトレーニング 石塚 50	12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30		12:00~12:50 スクンダイビング 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	12:10~12:40 初級スクンダイビング 石塚 30		12:50~13:20 初級水泳 石塚 30 ※奇数月:クロール 偶数月:背泳ぎ		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 50		12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40	時間変更		13:20~14:10 シェイパンプ50 定員10名 石塚 50	時間変更		13:10~13:50 NEW 8/17スタート 期間限定 天空大河 rumi 40					
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		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				
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		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		16:00~18:00 児童スイミング スクール		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				
16:00	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		17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式		17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式		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		17:10~17:40 初級4泳法 佐藤(千) 30	曜日変更			
17:00	18:00~19:00 選手育成コース		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50		19:00~19:50 有料プログラム 中級テニス スクール		19:00~19:50 有料プログラム ジュニアソフト テニススクール		18:00~19:30 選手育成コース		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						
18:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		20:00~20:45 ピラティス 小野 45		20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50		20:00~20:50 ボディコンディ ショニング50 森岡 50		19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45		19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40								
19:00																			
20:00																			
21:00																			

休館日

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及びレッスン休講情報

8日(金) 10:00~12:00	貸切利用の為	11:20~初級水泳	休講
23日(土) 10:00~12:00	"	10:15~アクアビクス	メインプールで実施。
27日(水) 10:00~12:00	"	11:30~スイムレッスン	メインプールで実施。
28日(木) 10:00~12:00	"	10:40~、11:20~スイムレッスン	メインプールで実施。

トレーニングルーム・スタジオ イベントによる営業時間変更予定

※短縮営業時、スタジオレッスンに参加される方は、プールゲートにて受付を行ってください。
※コンサート、大規模イベントを実施しますが、全レッスン通常通りスタジオ実施となります。

●禁止事項● レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。スタジオ、及び室内での撮影はご遠慮ください。
着替えは所定のロッカーをご利用ください。スタジオ内、トレーニング室内での着替えはご遠慮ください。

競泳開放イベント開催のお知らせ

2(土)11:30~14:30、23日(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、利用料金が必要となります。
※2名以上の人数でご参加ください。

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。

8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						

休館日: 毎週月曜日※月曜日が祝日の場合は翌日 ○: イベント、大会実施日

※ レッスン開始後のご参加は、怪我の原因になりますのでご遠慮下さい。
※ レッスン代行状況は館内掲示板をご確認いただくか、ホームページでもご覧になれます。
※ 大会・イベント等の開催により、館内・駐車場の混雑が予想される日時がございます。
※ 第二第三駐車場が満車の場合はお手数ですがA駐車場をご利用ください。

●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