

6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 初中級 瀬谷 90	16/18メインで実施 10:40~11:10 ダイエットウオーキング 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		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	6/4 ハタフライ → 6/11 背泳ぎ 6/18 平泳ぎ 6/25 クロール	11:20~11:50 中級水泳 石塚 30	11:55~11:40 ZUMBA® 菊田(敦) 45		11:10~12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 初中級 瀬谷 90	11:10~12:10 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	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		6/3 クロール → 6/10 ハタフライ 6/17 背泳ぎ 6/24 休講	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		12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30	12:20~12:50 CORE HEALING 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	12:50~13:20 初級スキューダイビング 石塚 30		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		12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40	13:40~14:10 フィールヨガ 菊田(直) 30		13:20~14:10 シェイブパンプ50 定員10名 石塚 50	13:30~14:10 SHAPE PUMP シェイブパンプ 定員10名 石塚 50	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	17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60			
14:00	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		16:30~17:30 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		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	17:30~18:30 ジュニア テニススクール 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	17:30~18:30 ジュニア テニススクール 60	17:40~18:40 ジュニア テニススクール 60			
15:00	16:00~18:00 児童スイミング スクール		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60		18:00~19:00 選手育成コース	18:00~19:00 選手育成コース		16:00~18:00 児童スイミング 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		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	17:30~18:30 ジュニア テニススクール 60			
16:00	18:00~19:00 選手育成コース		19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50	19:00~19:50 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 小野 50		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 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40			
17:00	全面貸切		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50		19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 中級ソフト テニススクール 小野 50		18:00~19:00 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	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40			
18:00	全面貸切		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		18:00~19:00 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	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:00~19:45 骨盤底筋ヨガ 羽賀 45	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40			
19:00	全面貸切																	
20:00	全面貸切																	
21:00	全面貸切																	

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

6/6(土)、6/7(日)、6/11(木)13:00~6/15(月)、6/22(月)~6/24(水)17:00まで、6/26(金)~6/28(日)メインプール水泳大会貸切となります。
※6/6(土)、6/12(金)~6/14(日)、6/23(火)~6/24(水)、6/27(土)~6/28(日)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。
※6/23(火)19:00~19:40アクアビクスは実施。
6/2(火)12:00~14:00、6/18(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。

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

6/27(土)、6/28(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

6/20(土)11:30~14:30 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。

6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
	休館日	貸切利用(サブ)				水泳大会(メフ) 貸切利用(サブ)
7	8	9	10	11	12	13
水泳大会(メフ)	休館日			水泳大会(メ・サブ)	水泳大会(メ・サブ)	水泳大会(メ・サブ)
14	15	16	17	18	19	20
水泳大会(メフ)	水泳大会(メフ)			貸切利用(サブ)	貸切利用(メフ)	貸切利用(メ・サブ)
21	22	23	24	25	26	27
貸切利用(メ・サブ)	水泳大会(メフ)	水泳大会(メフ)	水泳大会(メフ)		水泳大会(メフ)	水泳大会(メフ) コンサート(ア)
28	29	30				
水泳大会(メフ) コンサート(ア)	休館日	貸切利用(メフ)				

○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/シェイブパンプ	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