

# 3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 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 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® 柳川 50		10:15~11:00 アクアピクス 佐藤(美) 45	9:50~10:50 SALSATION® (サルセッション) 宮西 60		10:15~11:00 健康体操教室 笹田 45	
11:00	11:15~12:00 アクアピクス 今野 45		11:05~11:55 ZUMBA® 小野 50	3/5 休講 →	11:30~12:00 ストレッチウォーキング 佐藤(千) 30	11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	3/6 バタフライ 3/13 平泳ぎ 3/20 バタフライ 3/27 平泳ぎ	11:20~11:50 ZUMBA® 菊田 40			11:30~12:20 スイムトレーニング 坂口 50	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	12:10~12:40 初級スキndaイビング 石塚 30		12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	3/5 休講 →	12:10~12:40 週替レッスン初級 佐藤(千) 30	12:20~13:10 筋肉&ST 芳田(美) 50		12:00~12:45 アクアピクス 高間 45			12:30~13:00 初級水泳(4泳法) 坂口 30	12:20~12:50 コアヒーリング 佐藤(千) 30		12:00~12:50 スキndaイビング 石塚 50	12:00~12:40 エアロ+筋トレ10 笹田 40	12:00~12:30 初級4泳法 坂口 30	12:10~13:00 ZUMBA® 柳川 50	
13:00	12:50~13:20 初級クロール 石塚 30			3/26 クロール	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						13:10~14:00 シェイプパンプ50 定員10名 石塚 50				23.30 変更 12.05~12.35	13:00	
14:00	<p>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</p> <p>ステップ パンプアップ/シェイプパンプ 定員15名 体幹リセット&amp;コンディショニング 各定員10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</p>																	
15:00	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		15:00~16:00 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	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	16:00~18:00 児童スイミング スクール							
17:00	全面貸切				全面貸切			全面貸切		全面貸切	全面貸切							
18:00	18:00~19:00 選手育成コース				18:00~19:00 選手育成コース			18:00~19:00 選手育成コース		17:10~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60	18:00~19:00 選手育成コース							
19:00	19:00~19:40 アクアピクス 高間 40																	
20:00																		
21:00																		

休館日

**トレ室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**

1日(土)	休み	大規模イベントのため	レッスンは通常通りスタジオで実施	5(水)一部スイムレッスン 貸切利用により休講
8日(土)・9日(日)	休み	コンサート、水泳大会のため	※期間内、全スタジオレッスン休講	
15日(土)	9:00~14:00	アリーナイベントのため	レッスンは通常通りスタジオで実施	※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。
16日(日)	9:00~16:00	アリーナイベントのため	レッスンは通常通りスタジオで実施	
23日(日)	休み	大規模イベントのため	レッスンは通常通りスタジオで実施	
※20(祝・木)	9:00~17:00	祝日営業	~17:00のレッスンは通常通り、実施	
※5(水)~7(金)	休み/場所変更	コンサートのため	5(水)~7(金)一部レッスンプールレ室で実施(変更)	

**競泳開放イベント開催のお知らせ**

1日、15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。

**サブプールメンテナンス作業のお知らせ**

1月4日(土)~3月6日(木)

**メインプール(短水路仕様)のお知らせ**

1月4日(土)~3月7日(金) 水深:A面1.2m B面1.0m ※B面レッスン、スクールで使用

## 3月イベント・休館日のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
						1 大規模 イベントの ため
2	3	4	5 コンサートの 貸切利用のため	6 コンサートの 貸切利用のため	7 コンサートの 貸切利用のため	8 コンサートの 貸切利用のため
9 コンサートの 貸切利用のため	10 休館日	11	12	13	14	15 コンサートの 貸切利用のため
16 コンサートの 貸切利用のため	17	18	19	20 祝日営業	21	22 コンサートの 貸切利用のため
23 コンサートの 貸切利用のため	24	25	26	27	28	29 コンサートの 貸切利用のため
30	31					

休館日：毎週月曜日・日曜日・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