

7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				
9:00	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	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	↓7/4.11(メプ) 10:40~11:10 ダイエットウォーキング スクール 石塚 30	10:00~10:40 エアロ40 菊田 40		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 アクアビクス 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	10:00		
11:00	↓7/9メプ 11:15~12:00 アクアビクス 今野 45	笠 90	11:05~11:55 ZUMBA® 小野 50		11:30~12:00 ストレッチウォーキング スクール 佐藤(千) 30	11:20~12:10 エアロファン 芳田(美) 50	7/4 平泳ぎ(メプ) 7/11 バタフライ(メプ) 7/18 平泳ぎ 7/25 バタフライ	11:20~11:50 ZUMBA® 菊田 40	10:50~11:30 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		11:00~12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 90	↑7/20.27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	11:00		
12:00		↑7/9メプ 12:10~12:40 初級スキndaイビング スクール 石塚 30	12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	7/3 バタフライ 7/10 背泳ぎ(メプ) 7/17 平泳ぎ 7/24 クロール 7/31 バタフライ	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 バレトン45 大戸 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	12:00		
13:00	12:50~13:20 初級クロー 石塚 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 50		↑7/4.11(メプ) 12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40				13:10~14:00 シェイブパンプ50 定員10名 石塚 50			↑7/20休講 7/6.13.27 飛込プールにて実施				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/シェイブパンプ 体幹リセット&コンディショニング コアヒーリング 上記以外のスタジオレッスン</p> <p>定員15名 各定員10名 定員15名 定員15名 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		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	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									16:00	
17:00	全面貸切 18:00~19:00 選手育成コース			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			全面貸切 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	全面貸切 18:00~19:00 選手育成コース									17:00	
18:00										19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45		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							17:40~18:30 エアロファン 佐々木 50	18:00
19:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40		19:00~19:50 ZUMBA® 小野 50	19:00~20:30 有料プログラム 成人テニス 中級スクール 萩川 90	19:30~20:30 ジュニアソフト テニススクール 60			19:00~19:50 エアロ50 芳田(美) 50				19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45								19:00	
20:00			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		20:00~20:30 ステップサーキット 坂口 30			19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40							20:00	
21:00																				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

4日(木)	10:00~14:00	貸切利用のため	10:00~14:00のスイムレッスンはメインプールで実施。
9日(火)~11日(木)	10:00~12:30	貸切利用のため	レッスンはメインプールで実施(19:00以降のレッスンはサブプールで実施)。
20日(土)~23日(火)	10:00~18:00	水泳大会のため	レッスン休講 ※23日(火)19:00~ アクアビクスのみ実施
27日(土)~28日(日)	10:00~13:00	水泳大会のため	27日(土)スキndaイビングのみ 飛込プールで実施

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

6日(土)	9:00~19:00	コンサートのため	短縮営業
7日(日)	9:00~13:30	コンサートのため	短縮営業(15:30~ステップサーキット休講)
19日(金)	9:00~14:30	コンサートのため	短縮営業(19:00~フローヨガ、19:55~X-FIT プールトレ室で実施)
20.27日(土)	9:00~18:00	コンサートのため	短縮営業(17:40~エアロファン プールトレ室で実施)
30日(火)	9:00~19:30	コンサートのため	短縮営業(19:00~ZUMBA、20:00~ピラティス プールトレ室で実施)
31日(水)	9:00~19:30	コンサートのため	短縮営業(19:00~エアロ50、20:00~ボディコンディショニング50 プールトレ室で実施)

競泳開放イベント開催のお知らせ

13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。

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			

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