

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 筈 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	8/29 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		
11:00	11:15~12:00 アクアビクス 今野 45		11:05~11:55 ZUMBA® 小野 50	8/28 メプ→	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	8/1 平泳ぎ 8/8 バタフライ 8/15 平泳ぎ 8/22 バタフライ 8/29 平泳ぎ(メプ)	11:20~11:50 ZUMBA® 菊田 40	8/30飛込プ→		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	11/8/17.24 メプ ※8/10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 初級スキダイビング 石塚 30		12:20~13:10 パンプアップ 定員10名 小野 50	8/7 背泳ぎ → 8/14 平泳ぎ 8/21 クロール 8/28 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			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 スキダイビング 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 初級水泳 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					12:45~13:25 ステップ40 定員15名 大戸 40				13:10~14:00 シェイプバンプ50 定員10名 石塚 50				
14:00	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	16:00~18:00 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	16:00~18:00 児童スイミング スクール				16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式						16:30~17:30 ジュニアテニス スクール 硬式								
17:00	18:00~19:00 選手育成コース				17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式						17:40~18:10 キッズ体育 スクール 高学年 60								
18:00	19:00~19:40 アクアビクス 高間 40				18:00~19:00 選手育成コース						19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30								
19:00											19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45								
20:00											20:00~20:30 ステップサーキット 坂口 30								
21:00																			

休館日

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

ステップ
パンプアップ/シェイプバンプ
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

定員15名
各定員10名
定員15名
定員15名
定員無し

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

17日、24日(土)	10:00~12:00	貸切利用のため	10:15~ アクアビクス メインプールで実施。 ※8/10は休講(貸切利用のため)
28日(水)~29日(木)	10:00~12:00	貸切利用のため	レッスンはメインプールで実施。
30日(金)	10:00~12:00	貸切利用のため	11:30~ スイムトレーニング 飛込プールで実施。 (水泳大会)

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

3日(土)	9:00~14:00	コンサートのため	短縮営業(17:40~エアロファン プールレ室で実施)
4日(日)	9:00~15:00	コンサートのため	短縮営業
24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 プールレ室で実施)
31日(土)	9:00~17:00	コンサートのため	短縮営業(17:40~エアロファン 休講)

競泳開放イベント開催のお知らせ

17、24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。
-----------	-------------	-------------------	--

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いただけます。
※ 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