

# 2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	10:40~11:10 ダイエットウォーキング 石塚 30	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		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	2/6 バタフライ 2/13 平泳ぎ 2/20 バタフライ 2/27 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		11:00~12:30 有料プログラム 成人テニス スクール 瀬谷 90	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	2/5 背泳ぎ → 2/12 平泳ぎ 2/19 クロール 2/26 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 パレトン45 大戸 45		12:30~13:00 初中級水泳(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 石塚 30	<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 体幹リセット&amp;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>				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 シェイプパンプ50 定員10名 石塚 50		12:00~12:50 飛込プール		12:00~12:30 初級4泳法 坂口 30		15:30~16:00 ステップサーキット 坂口 30		
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	16:00~18:00 児童スイミング スクール	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	15:00~16:00 幼児スイミング スクール 利用コース①②	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	16:00~17:00 選手育成コース		17:40~18:30 エアロファン 佐々木 50
15:00	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	17:40~18:40 ジュニアテニス スクール 硬式	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	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	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						
16:00	18:00~19:00 選手育成コース					18:00~19:00 選手育成コース	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50 ←担当者変更	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	20:00~20:30 ステップサーキット 坂口 30	19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40							
17:00	全面貸切					18:00~19:00 選手育成コース	19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50 ←担当者変更	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	20:00~20:30 ステップサーキット 坂口 30	19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40							
18:00	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 19:30~20:30 ジュニアソフト テニススクール 60		19:00~19:50 初級エアロ50 小野 50 ←担当者変更	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	19:00~19:45 アロマヨガ 松森 45	19:00~19:30 スイムセッション(4泳法) 坂口 30	20:00~20:30 ステップサーキット 坂口 30	19:00~19:45 パワーヨガ 羽賀 45	19:55~20:35 X-FIT 極 石塚 40									
19:00		20:00~20:45 ピラティス 小野 45																		
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) 9:00~19:00	コンサートのため短縮営業	レッスンは通常通りスタジオで実施	1.15.22(土)、2.9.23(日)スイムレッスン 貸切利用により休講
8日(土) 9:00~19:00	コンサートのため短縮営業	"	"
15日(土) 9:00~18:00	コンサートのため短縮営業	"	※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。
19日(水) 9:00~19:00	コンサートのため短縮営業	"	"
20日(木) 9:00~19:00	コンサートのため短縮営業	"	"

競泳開放イベント開催のお知らせ

8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名以上の方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

2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	

休館日: 毎週月曜日 毎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