

7月19日(月)		7月20日(火)		7月21日(水)		7月22日(木)		7月23日(金)		7月24日(土)		7月25日(日)	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>													
9:00													
30													
10:00		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ											
30													
11:00		10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員25名											
30													
12:00		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員30名											
30													
13:00		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名											
30													
14:00													
30													
15:00													
30													
16:00													
30													
17:00													
30													
18:00													
30													
19:00													
30													
20:00													
30													
21:00													
30													

休館日

22日(木)・23日(金)は祝日のため、営業時間が短くなっております。会員種別によっては利用できない種別がありますので、事前にご確認をお願いします。

**スイミングレッスンについて**

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
 (年払・月払・いつでも・ゴールドエンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。

自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。





		8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)		8月14日(土)		8月15日(日)		
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
<p>フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。</p> <p>9:00 ...フリースイミング ...FC無料プログラム ...スクーリングプログラム</p>																
9:00	30											マスターズ	子供本科 H5		子供本科 H2	
10:00	30		9:40～10:00 Wakeupエクササイズ	短期教室		短期教室		短期教室		短期教室			子供本科 H6	10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員25名	子供本科 H1	
11:00	30		10:30～11:10 らくらくエアロ 西下 ※定員25名													
12:00	30		11:30～12:15 健美操 清水 ※定員30名										レディース成人 (初心～上級)	11:00～11:45 ヨガ 船山紀美花 ※定員30名	成人	
13:00	30		12:40～13:10 みんなでステップ 坂本 ※定員17名													
14:00	30		シニアコース 体操													
15:00	30	A1	シニアコース	A2	シニアコース	A3		A4	シニアコース	A5	シニアコース					
16:00	30	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3	キッズダンス DB3	子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 B6	キッズヨガ	自由遊泳など催し物の開催時は、コースの制限があります。ご了承下さい。		
17:00	30	子供本科 C1		子供本科 C2	放課後SS 更衣	子供本科 D3	ジュニアダンス DD3	子供本科 C4	放課後SS 更衣	子供本科 C5	子供本科 C6	子供本科 D6	キッズダンス	<p><b>スイミングレッスンについて</b></p> <p>スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。                      (年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。) フロントまでご相談、お申込み下さい。</p>		
18:00	30	子供本科 D1		子供本科 D2	ジュニアダンス DD2	子供本科 E3		子供本科 D4	ジュニアダンス DD4	子供本科 D5	子供本科 E6	ジュニアダンス DE6	体育スクール TB5			体育スクール TC5
19:00	30	9日(月)は祝日のため、営業時間が短くなっております。会員種別によっては利用できない種別がありますので、事前にご確認をお願いします。											体育スクール TC6			ジュニアダンス DE6
20:00	30				19:10～19:50 アニマルフロー 生方 ※定員30名											
21:00	30				20:10～20:55 ルーシーダットン 振角 ※定員30名											
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00 日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>																



		8月23日(月)		8月24日(火)		8月25日(水)		8月26日(木)		8月27日(金)		8月28日(土)		8月29日(日) 8月30日(月) 8月31日(火)	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ		
フロントの受付業務、ロッカーカードの受渡しは、月曜～金曜・土曜日は9:30～、日曜日は9:00～からです。															
9:00		…フリースイミング		…FC無料プログラム				…スクーリングプログラム				マスターズ	子供本科 H5		
10:00	30	短期教室		短期教室									子供本科 H6		
11:00	30	ベビーコース				レディース(初心～上級)				ベビーコース		レディース成人(初心～上級)		10:00～10:40 ウェーブピクス&ストレッチ 木村 ※定員25名	
12:00	30	レディース(初心～上級)						レディース(初心～上級)						11:00～11:45 フィットネスエクササイズ 生方 ※定員25名	
13:00	30			レディース(初心・初級)						レディース(初心・初級)				11:30～11:45 爽快エアロ 谷口 ※定員25名	
14:00	30	シニアコース		シニアコース				シニアコース				シニアコース		11:45～12:30 ヨガ 高野 ※定員30名	
15:00	30	A1		A2		A3		A4		A5		子供本科 B6		キッズ ヨガ	
16:00	30	子供本科 B1		子供本科 B2		子供本科 BC3		子供本科 B4		子供本科 B5		子供本科 C6		キッズ ダンス	
17:00	30	子供本科 C1		子供本科 C2		子供本科 D3		子供本科 C4		子供本科 C5		子供本科 D6		体育 スクール TC6	
18:00	30	子供本科 D1		子供本科 D2		子供本科 E3		子供本科 D4		子供本科 D5		子供本科 E6		ジュニア ダンス DE6	
19:00	30														
20:00	30	成人		成人		成人		成人		成人		成人			
21:00	30	アクア バレー		アクア バレー		アクア バレー		アクア バレー		アクア バレー		アクア バレー			
<p>月曜日～土曜日 最終受付21:00 施設利用21:30 閉館時間22:00</p> <p>日曜日・祝日 最終受付16:00 施設利用17:00 閉館時間17:30</p>															

8月29日(日)  
8月30日(月)  
8月31日(火)  
は休館日となります。

スイミングレッスンについて

スイミングの指導コースをご希望の場合は、別途登録が必要です。  
(年払・月払・いつでも・ゴールデンエイジ会員の方は申込不要でスイミングレッスンに入れます。)フロントまでご相談、お申込み下さい。

トライアスロンチーム「virutosa」メンバーのみ参加可能です。

時間変更

19:25～20:10 らくらくエアロ 田中 ※定員25名

20:30～21:15 フリースタイルダンス AYAKA ※定員25名