

時間	月		火		水	木		金		土		日		時間				
	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					
9:30				9:45~	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">休館日</div> <p>※祝日の場合は翌平日</p>									9:30				
10:00		太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		はじめて ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)		大人水泳 (平泳ぎ) 4/14~6/23 (全10回) 【有料・申込制】	ズンバ ZUMBA 明石千草 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室)		ズンバ ZUMBA MAYUMI ※シューズ必要 (健康づくり教室)				10:00			
10:30			大人水泳 (バタフライ) 4/12~6/21 (全10回) 【有料・申込制】												10:30			
11:00	大人水泳 (中級) 4/11~6/20 (全10回) 【有料・申込制】								大人水泳 (初級) 4/15~7/1 (全10回) 【有料・申込制】						11:00			
11:30		自力整体 リエ ※大きめタオル必要 (健康づくり教室)				大人水泳 (背泳ぎ) 4/14~6/23 (全10回) 【有料・申込制】									11:30			
12:00															12:00			
12:30															12:30			
13:00															13:00			
13:30							エアロビクス (初級) 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)								13:30			
14:00									ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室)						14:00			
14:30				ズンバ GOLD 二瓶智子 ※シューズ必要 (健康づくり教室)											14:30			
15:00	幼児水泳 4/11~5/23 (全6回) 【有料・申込制】	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><スペシャルレッスン> シェイプアップ バランストレーニング 5/13・5/20・5/27 (金曜日) 19:00~20:00 講師:山場 季 ※参加費:600円</p> </div>												15:00				
15:30																	15:30	
16:00	小学生水泳 ① 4/11~5/23 (全6回) 【有料・申込制】																16:00	
16:30	小学生水泳 ② 4/11~5/23 (全6回) 【有料・申込制】																16:30	
17:00																	17:00	
17:30																	17:30	
18:00															18:00			
18:30				18:45~											18:30			
19:00		パワーヨガ 山崎 恵美 (健康づくり教室)	大人水泳 (中級) 4/12~6/21 (全10回) 【有料・申込制】	美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室)											19:00			
19:30					大人水泳 (初級) 4/14~6/23 (全10回) 【有料・申込制】	バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)		大人水泳 (上級) 4/15~7/1 (全10回) 【有料・申込制】	シェイプアップ バランス トレーニング 山場 季 ※シューズ必要 (健康づくり教室)		サーキット トレーニング 山崎 恵美 ※シューズ必要 (健康づくり教室)			19:30				
20:00														20:00				

8・22日 開催!
スペシャルレッスン!!

At Will Your
Body
ピラティス
渡辺尚美
(健康づくり教室)

☆健康づくり教室☆ 参加の流れ

教室参加料1回：600円 対象：義務教育修了者以上

- ①券売機で「健康づくり教室」のチケットを購入し、受付へ提示。
※混雑を避ける為、教室開始1時間前より受付にて整理券(受付カード)をお配りして、ロッカー鍵を受け取ります。
- ②お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員 15名

- ③スタジオ入口前の受付台に、20分前より整理券(受付カード)を提出し、名簿に名前を記入。
- ④スタジオ入室可能。教室にご参加いただけます。

新型コロナウイルス感染拡大予防の為
定員数を25名 → 15名で
制限させていただきます

○ 今後の状況により、予定をしております
イベント、教室の延期・変更・中止の対応をさせていただく
場合がございます。予めご了承下さいますようお願い
申し上げます。
随時、ホームページにてご報告致しますので、お問合せは
当施設までお電話、またはホームページをご覧ください。

12・19日 開催!

13・20・27日
開催

○ 当面の間、プール・ジムにおいてのショートレッスンを休講とさせていただきます
○ ご利用の際には、マスク着用をお願い致します

※祝日の健康づくり教室は休講です