

| 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 | スタジオ | 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) 9/15~12/1 (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) | 11・25日 開催! | 4・18日 開催! | 10:00 | |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | ストレッチ ヨガ まきの ちはる (健康づくり教室) | At Will Your Body ピラティス 渡辺尚美 (健康づくり教室) | 10:30 | |
| 11:00 | ★大人水泳 (中級) 9/12~11/28 (全10回) 【有料・申込制】 | | ★大人水泳 (バタフライ) 9/13~11/22 (全10回) 【有料・申込制】 | | | | | ★大人水泳 (初級) 9/16~11/25 (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) 9/15~12/1 (全10回) 【有料・申込制】 | | | | | | | | 11:30 | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>☆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</p> <p>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。</p> <p>【スタジオ】 定員 15名</p> <p>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。</p> </div> | | | 12:00 |
| 12:30 | | | | | | | | | | | | | | | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | | 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) | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | ゆったりヨガ MIYUKI (健康づくり教室) | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | 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 9/12~10/31 (全6回) 【有料・申込制】 | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | ★幼児水泳 9/9~10/28 (全6回) 【有料・申込制】 | | | | | | 15:30 |
| 16:00 | ★小学生水泳 ① 9/12~10/31 (全6回) 【有料・申込制】 | | | | | | | | ★小学生水泳 ① 9/9~10/28 (全6回) 【有料・申込制】 | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | | | | | | | | ★小学生水泳 ② 9/9~10/28 (全6回) 【有料・申込制】 | | | | | | 16:30 |
| 17:00 | ★小学生水泳 ② 9/12~10/31 (全6回) 【有料・申込制】 | | | | | | | | | | | 17:00 | | | |
| 17:30 | | | | | | | | | | | | 17:30 | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | 18:00 | | | |
| 18:30 | | | | 18:45~ | | | | 8・15日 開催! | | | | 9・30日 開催! | | 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) 9/13~11/22 (全10回) 【有料・申込制】 | 美ヨガ 岡澤知子 (健康づくり教室) | | ★大人水泳 (初級) 9/15~12/1 (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) 9/16~11/25 (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 山崎 恵美 ※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) | | 19:00 | |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | 19:30 | | |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | 20:00 | | |

○ 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
 ○ 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致します。

※祝日の健康づくり教室は休講です