

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				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)	9・23日 開催!	16・30日 開催!	10:00		
10:30		太極拳 中田哲夫 ※シューズ必要 (健康づくり教室)										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															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 9/12~10/31 (全6回) 【有料・申込制】	<div style="font-size: 24px; font-weight: bold; color: red;">NEW</div> <p>&lt;10月 新レッスン!&gt;                      ☆ 武道 エクササイズ ☆                      10/7 (金) 11:30~12:30                      10/15 (土) 13:00~14:00                      10/20 (木) 19:00~20:00                      講師:森口 智美                      ※参加費:600円</p>												15:00		
15:30																15:30
16:00	小学生水泳 ① 9/12~10/31 (全6回) 【有料・申込制】															16:00
16:30	小学生水泳 ② 9/12~10/31 (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) 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)											19:00	
19:30					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)			19:30		
20:00														20:00		

☆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

- 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。
- お着替えは更衣室をご利用ください。

【スタジオ】 定員 15名

- 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。
- 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

☆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】  
10/14・10/28 (金曜日) 19:00~20:00  
講師:山崎 季

【ストレッチ ヨガ】  
10/9・10/23 (日曜日) 10:30~11:30  
講師:まきの ちはる

【At Will Your Body ピラティス】  
10/16・10/30 (日曜日) 10:30~11:30  
講師:渡辺 尚美

○ 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