

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~	休館日 ※祝日の場合は翌平日									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)			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)		25日 開催!	初級ダンス エクササイズ RIE ※シューズ必要 (健康づくり教室)	(B) 26日 開催!	(C) 5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) 1/16~3/20 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (初級) 1/10~3/28 (全10回) 【有料・申込制】						大人水泳 (入門) 1/13~3/17 (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)													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															14:30	
15:00															15:00	
15:30	幼児水泳 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】	NEW <2月 新レッスン> ★ファイティング FIT ★ 2/9 (木) 19:00~20:00 2/16 (木) 19:00~20:00 講師:森口 智美 ※素足、又は室内シューズ必要													15:30	
16:00	小学生水泳 ① 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】															16:00
16:30	小学生水泳 ② 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】															16:30
17:00	小学生水泳 ③ 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】															17:00
17:30	小学生水泳 ④ 1/16~2/20 (全6回) 【有料・申込制】															17:30
18:00																18:00
18:30				18:45~											18:30	
19:00	大人水泳 (初級) 1/16~3/20 (全10回) 【有料・申込制】		大人水泳 (上級) 1/10~3/14 (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						バランス コーディネーション 渡辺尚美 (健康づくり教室)		★ファイティング FIT 森口 智美 ※素足又は シューズ必要 (健康づくり教室)	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)					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。

9・16日
(木曜) 開催!

※祝日の健康づくり教室は休講です

★ 11/1からのスタジオレッスンは
最大定員数が15名 → 25名
となっております。

★スペシャルレッスン★
 (A) 【シェイプアップバランストレーニング】
 2/10・2/24(金曜日) 19:00~20:00
 講師:山崎 季
 (B) 【ストレッチ ヨガ】
 2/26 (日曜日) 10:30~11:30
 講師:まきの ちはる
 (C) 【At Will Your Body ピラティス】
 2/5 (日曜日) 10:30~11:30
 講師:渡辺 尚美

木曜日夜の教室(2講座)

(A) 10・24日
開催!