

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)		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) 12・26日 開催!	(C) 5・19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							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 3/13 (短期) 【有料・申込制】		★幼児水泳 3/14 (短期) 【有料・申込制】				★幼児水泳 3/16 (短期) 【有料・申込制】								15:00
15:30															15:30
16:00	★小学生水泳 ① 3/13 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ① 3/14 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 ① 3/16 (短期) 【有料・申込制】								16:00
16:30															16:30
17:00	★小学生水泳 ② 3/13 (短期) 【有料・申込制】		★小学生水泳 ② 3/14 (短期) 【有料・申込制】				★小学生水泳 ② 3/16 (短期) 【有料・申込制】								17:00
17:30															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)			大人水泳 (中級) 1/12~3/23 (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)	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)		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	

★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】
3/3・3/17 (金曜日) 19:00~20:00
講師:山崎 季

(B) 【ストレッチ ヨガ】
3/12・3/26 (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】
3/5・3/19 (日曜日) 10:30~11:30
講師:渡辺 尚美

(D) 【ファイティング FIT】
3/9・3/23 (木曜日) 19:00~20:00
講師:森口 智美

(E) 【初級ダンスエクササイズ】
3/11・3/25 (土曜日) 10:00~11:00
講師:RIE

3月は休講
(4月より再開予定)

(D) 9日・23日
開催!

※祝日の健康づくり教室は休講です

○ 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(3/13以降はマスク着用は任意となります)
 ○ 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。