



2024年4月タイムスケジュール



プールコース
使用制限
使用不可

※スタジオの団体利用は予約が必要となります。

※テニスコートは完全予約制です

時間	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~	9:30~	9:00~				
10	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~11:00 シェイプアップ エアロ 金光亜紀	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~11:00 シェイプアップ エアロ 菅原優子	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~10:30 チェア体操 高橋直樹 10:35~11:05 らくらくトレーニング 瀬尾真之	10:00~ 11:00 すばる幼稚園	10:00~11:00 からだ・こころ フィット 殿山恭代	10:10~ 11:10 幼児 児童 スイミング スクール			
11	11:15~11:55 チャレンジ スイム 猪原光稀	11:05~11:35 柔軟体操 金光亜紀	11:15~11:45 腰痛予防 猪原光稀		11:15~11:45 クロール背泳ぎ 殿山皇紀 11:50~12:20 健康ウォーキング 高橋直樹		11:10~11:40 水中サーキット 瀬尾真之 11:45~12:15 平泳ぎハカワイ 高橋直樹	11:10~11:40 ボクササイズ 殿山皇紀				
12												
13		13:40~14:25 ズンバ	13:00~ 14:00 すばる幼稚園		13:30~14:10 初級水泳 猪原光稀		13:00~ 14:00 すばる幼稚園	13:20~13:50 チェアピクス 高橋直樹				
14	14:00~14:40 アクアニング 西岡しのぶ	14:30~15:00 Sストレッチ 瀬尾真之	14:00~14:45 ウォーキング& リズムアクア 高橋直樹	14:00~14:30 Fanエアロ 菅原優子	14:00~14:45 コアウェイブ 金光亜紀	14:00~14:45 ウォーキング& リズムアクア 金光亜紀	14:00~14:45 ヨガ YUZUKI		13:50~17:00 幼児・児童 スイミング スクール			
15			15:20~ 16:20 幼児スイ ミング		15:00~ 16:00 幼児スイ ミング							
16												
17	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール	16:00~18:00 幼児・児童 キッズ ダンス	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール		16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール	16:00~19:00 幼児・児童 バレエ スクール	16:00~18:30 幼児・児童 スイミング スクール					
18	成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可		成人使用不可	成人使用不可	成人使用不可					
19	18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ		18:30~20:00 選手コース マスターズ		18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ		18:30~20:30 選手・育成コース マスターズ			17:30~18:15 水泳教室 福田龍星	18:00~18:45 ズンバ KAORI	
20		19:30~20:00 fanエアロ 中間勝也	19:30~20:00 筋力&ストレッチ 平田絵美		19:30~20:30 シェイプアップ エアロ 金光亜紀		19:30~20:15 おまかせダンス 湯上昌哉				18:45~19:30 リラックス ヨガ KAORI	
21			20:10~20:40 ウォーキング 福田龍星		20:35~20:50 Rストレッチ 金光亜紀		20:20~20:50 夜のヨガ 湯上昌哉			19:45まで		
22	21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館		21:45まで 22:00閉館			20:00閉館		

4月9日休講

4月26日
全身ストレッチ
10:15~11:00
瀬尾

初心者対応レッスン

4月の休館日

毎週月曜日

(1日、8日、15日、22日、29日)

フリーオープン 4月30日(火)

営業時間 10:00~16:00

休講・変更の連絡

- ①館内に掲示いたします
- ②連絡アプリでお知らせいたします
- ③ラインでご連絡致します

※連絡アプリ、ラインの取得は受付
にお申し出ください

スタジオ・ジム

- ①機器使用中のスマホはご遠慮下さい
- ②お電話をする際はスタジオ・ジムから
出ていただくようお願いいたします。
- ③マスク着用は任意となっております。

プール

- ①表示に従いご利用下さい
- ②パドル・フィンの使用は受付で
許可を取ってください
- ③幼児スイミング・競泳コースは
通告なく変更することがあります

・4月の連絡事項

選手コース・マスターズレッスン時間の変更

火曜日、木曜日、金曜日

18時30分~20時30分になります。

※水曜日は18時30分~20時00分です。

20時00分~20時30分は4~6コース

を使用いたします。

よろしくお願ひいたします。