

	月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	アスレ	プール		スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール	スタジオ	アスレ	プール		
9:00							快活・楽楽倶楽部 9:00~10:00 (60歳以上限定) 有料プログラム						8:45~9:45 ジュニア 体育スクール								
10:00	青竹ふみ 10:10~10:30		ベビースイミング 10:00~11:15 1コース (歩行コース) 1コース及び 2コース (25m遊泳) ご利用できます	要予約 定員30名 ヨガ 10:25~11:20 星本 正子		お気軽 ウォーキング 10:40~11:10 萩原 仁美	エアロビクス 初級 10:15~11:00 濱崎 翔太			ベビースイミング 10:00~11:15 1コース (歩行コース) 1コース及び 2コース (25m遊泳) ご利用できます	要予約 定員30名 ヨガ 10:15~11:15 東島 弥恵	モビバン体操 10:40~11:00		アクアピクス 10:45~11:15 竹内 めぐみ		ジュニアスイミング 8:45~11:00 1コース (歩行優先) 2コース (長距離遊泳) 3コース (25m遊泳) ご利用できます			adidas adidas boxing 10:45~11:30 大野 剛史		
11:00	エアロビクス 初級 10:45~11:30 樋口 泰子		背泳ぎ初級 11:30~12:00 中野 忍	ダンスピクス 11:30~12:20 天野 光雄		登録レッスン (5名) 11:20~12:05 大山 光治	コリオエアロ 11:10~11:55 中村 真理子	リズムボール 11:10~11:40 森田 加奈子		リズムボール 11:25~11:55 森田 加奈子			四泳法 11:30~12:00 萩原 仁美	エアロラン中級 11:00~11:50 坂本 美由紀					水中健康運動 11:10~11:40 黒澤 英紀		
12:00	エアロビクス 中級 11:40~12:30 樋口 泰子		クロール初級 12:15~12:45 留奥 沙織	ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄		背泳ぎ初級 12:15~12:45 大山 光治	ZUMBA 12:10~12:55 平岡 由紀子			はじめのスイミング 12:35~13:05 中野 忍			登録レッスン (5名) 12:15~13:00 中野 忍	コリオエアロ 12:00~12:45 田中 京子					フラダンス 11:40~12:40 EMI		
13:00	マッスルビート 12:45~13:30 兵頭 圭太		アクア ウォーキング 13:00~13:40 樋口 泰子	エアロピクス 中級 13:20~14:05 中村 真理子	バランスボール 13:10~13:30 南洋平	マスターズ 13:00~13:45 萩原 仁美	要予約 定員30名 ヨガ 13:15~14:15 岩本 弘美			骨盤調整体操 13:00~13:30 竹内 めぐみ			アクアピクス 13:15~13:45 萩原 仁美	アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子					マスターズ入門 12:40~13:20 萩原 仁美		
14:00	ヨガ 13:45~14:45 横山 有香		平泳ぎ初級 13:50~14:20 黒澤 英紀	ミニトランポリン体操 14:20~15:00 近藤 幸絵		アクアウォーキング 14:00~14:30 萩原 仁美	エアロピクス初級 14:30~15:15 田中 京子			太極拳 13:55~14:55 仲田 恵子			タオル体操 14:00~14:30 森田 加奈子	クロール初級 14:00~14:30 萩原 仁美	ZUMBA 14:00~14:45 平岡 由起子					登録レッスン (5名) 14:15~15:00 杉本 弘幸	
15:00			15:15~18:45 ジュニア スイミング	休館日		15:15~18:45 ジュニア スイミング	ボディコンディショニング 15:30~16:15 田中 京子			剣 15:00~16:00 仲田 恵子											
16:00	15:25~18:45 ジュニア 体育スクール		15:15~16:15 2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます	15:25~17:30 ジュニア 体育スクール		15:15~16:15 2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます				15:15~18:45 ジュニア スイミング			15:15~18:45 ジュニア スイミング	15:15~16:15 2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます	15:25~18:45 ジュニア 体育スクール					リズムボール 15:30~16:00 森田 加奈子	
17:00			16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません			16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません				16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません			16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません	16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません						登録レッスン (5名) 14:15~15:00 杉本 弘幸	
18:00				17:40~18:40 ジュニア 空手スクール																	
19:00	ラテンエアロ 19:10~19:55 村井 美恵		登録レッスン 19:00~19:45 萩原 仁美	エアロボード 中級 19:10~19:55 田中 京子		背泳ぎ初級 19:10~19:40 立川 智喜	ラテンエアロ 19:30~20:15 梅川 理恵			アクアピクス 19:05~19:35 小谷 翔太			エアロラン中級 19:10~19:55 丸岡 由紀子	登録レッスン (5名) 19:05~19:50 中野 忍						プールプログラム 利用コース案内	
20:00	マッスルビート 20:05~20:35 兵頭 圭太	リズムボール 20:15~20:30	週替わりレッスン 20:00~20:30	エアロピクス 中級 20:05~20:50 田中 京子		アクアピクス 20:10~20:55 和田 知佐子				平泳ぎ初級 19:45~20:15 萩原 仁美			コアダンス 20:05~20:35 丸岡 由紀子	アクアピクス 20:10~20:55 伊藤 良一						マスターズ 練習会 19:30~20:00	
21:00	adidas adidas boxing 20:45~21:30 大野 剛史					パタフライ初級 21:00~21:30 貴山 裕矢	ヨガ 20:25~21:25 梅川 理恵			マスターズ 20:25~21:10 萩原 仁美			マッスルビート 20:45~21:30 丸岡 由紀子	クロール初級 21:00~21:30 大山 光治							泳法レッスン ~12名 13名~

■営業時間■
 月~金 10:00~22:00
 土 10:00~21:00
 日・祝 10:00~18:00
休館日 火曜日

プールプログラム 利用コース案内	1コース使用	2コース使用	3コース使用
アクアピクス	~5名	6~19名	20名~
ウォーキング 水中健康運動	~5名	6~22名	23名~
泳法レッスン	~12名	13名~	
マスターズ 泳法~ パタフライ遊泳	~10名	11名~	

- 参加人数や諸般の都合により、プログラム・担当者などを
変更する場合がございますので、予めご了承下さい。
- マッスルビート・エアロボード・リズムボール・青竹ふみ・ミニトランポリンなど
プログラムはアイテム数に限りがございます。
- 先着順でアイテムがなくなり次第定員とさせていただきますのでご了承下さい。
- 要予約 のクラスは予約制です。整理券は、朝のプログラム9:45~、
夜のプログラム12:15~にアスレにて配布致します。 夜の整理券は廃止致します。
- 定員0名のクラスに参加希望の方は当日スタジオ前の予約表に
ご記入いただきご予約下さい。
- 祝日プログラムは随時館内に掲示致しますので、ご確認ください。
- プログラム開始10分以降のプログラム参加はご遠慮下さい。

※有料登録レッスンお申し込み方法…レッスン受講中の会員様は下記日程より受付します。
 また、新規の方は受講希望月の1日から受付します。
 2月→1月25日~30日 3月→2月20日~2月25日 4月→3月24日~3月30日

