

	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	5月増設予定					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			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					
10:00	週替わりプログラム 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				姿勢プラス 9:45~10:15 森田 加奈子														
11:00	エアロビクス 初級 10:45~11:30 樋口 泰子						ヨガ 10:25~11:20 星本 正子 要予約 定員30名														
12:00	エアロビクス 中級 11:40~12:30 樋口 泰子		初級背泳ぎ 11:30~12:00 中野 忍				お気軽 ウォーキング 10:40~11:10 萩原 仁美														
13:00	マッスルビート 12:45~13:30 兵頭 圭太		初級クロール 12:15~12:45 留奥 沙織				登録レッスン (5名) 11:20~12:05 大山 光治														
14:00	ヨガ 13:45~14:45 横山 有香 要予約 定員30名		初級平泳ぎ 13:50~14:20 黒澤 英紀				ダンスピクス 11:30~12:20 天野 光雄														
15:00				休館日			ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄														
16:00			アキア ウォーキング 13:00~13:40 樋口 泰子					エアロビクス 中級 13:20~14:05 中村 真理子													
17:00			初級平泳ぎ 13:50~14:20 黒澤 英紀					マスターズタイム 13:00~13:45 萩原 仁美													
18:00			ミニトランポリン体操 14:20~15:00 近藤 幸絵					ヨガ 13:15~14:15 岩本 弘美													
19:00								エアロビクス 初級 14:30~15:15 田中 京子													
20:00								フィンスイム 14:15~14:45 中野 忍													
21:00								太極拳 13:55~14:55 仲田 恵子													
								剣 15:00~16:00 仲田 恵子													
								ボディコンディショニング 15:30~16:15 田中 京子													
								ポテコンディショニング 15:30~16:15 田中 京子													
							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														
							16:30~18:45 チアダンス スクール														
							16:15~18:45 ジュニア 体育スクール														
							16:15~18:45 プールのご利用 は 出来ません														
							17:40~18:40 ジュニア 空手スクール														
							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														
							初級背泳ぎ 19:10~19:40 大山 光治														
							ラテンエアロ 19:30~20:15 梅川 理恵														
							エアロビクス 中級 20:05~20:50 田中 京子														
							ヨガ 20:25~21:25 梅川 理恵														
							初級バタフライ 21:00~21:30 萩原 仁美														
							スピードマスターズ 21:15~21:30														
							初級クロール 21:00~21:30 大山 光治														

**営業時間**  
 月~金 9:30~22:00  
 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・フライン 週替わりプログラム バタフライ・平泳ぎ	~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・ボールエクササイズ・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。

5月→4月22日~4月28日 6月→5月24日~5月29日 7月→6月22日~6月28日

担当変更 時間変更 プログラム変更