

	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	NEW からだバー 10:15~10:45 森田 加奈子		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		ヨガ 10:25~11:20 星本 正子 要予約 定員30名	アクアピクス 10:40~11:10 兵頭 圭太	エアロピクス 初級 10:15~11:00 濱崎 翔太			ヨガ 10:15~11:15 東島 弥恵 要予約 定員30名	モビバン体操 10:40~11:00 森田 加奈子	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 10:30~11:15 大野 剛史			
11:00	エアロピクス 初級 10:55~11:40 樋口 泰子		初級背泳ぎ 11:30~12:00 中野 忍		ダンスエアロ 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	ボールエクササイズ 11:10~11:40 森田 加奈子	登録レッスン (5名) 11:30~12:15 杉本 弘幸	エアロピクス入門 11:25~11:55 坂口 由花		四泳法 11:30~12:00 萩原 仁美			腰痛予防ウォーキング 11:10~11:40 萩原 仁美		adidas boxing 11:00~11:45 大野 剛史			
12:00	エアロピクス 中級 11:50~12:40 樋口 泰子	NEW 初めてスイミング 12:15~12:45 留奥 沙織			ピラティス 12:30~13:10 天野 光雄	初級バタフライ 12:15~12:45 大山 光治	ZUMBA 12:10~12:55 平岡 由紀子		初めてスイミング 12:35~13:05 中野 忍	エアロピクス 初級 12:05~12:50 竹内 めぐみ		登録レッスン (5名) 12:15~13:00 中野 忍			初級クロール 11:50~12:20 大山 光治		フラダンス 11:25~12:25 EMI			
13:00	マッスルビート 12:55~13:25 大野 剛史		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	マスターズスイム 13:00~13:45 萩原 仁美	ヨガ 13:15~14:15 岩本 弘美		アクアピクス 13:20~14:05 坂田 晶	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			コリオエアロ 12:00~12:45 田中 京子		アクティブヨガ 13:00~13:45 田中 京子			
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 入井 信行		エアロピクス 初級 14:30~15:15 田中 京子	アークアウォーキング 14:00~14:30 萩原 仁美	エアロピクス初級 14:30~15:15 田中 京子		フィンスイム 14:15~14:45 中野 忍	太極拳 13:55~14:55 仲田 恵子	サラッドドライタル体操 14:00~14:30 森田 加奈子	初級クロール 14:00~14:30 萩原 仁美			ZUMBA 14:00~14:45 平岡 由起子					
15:00			15:15~18:45 ジュニア スイミング	休館日		ボ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		15:15~18:45 ジュニア スイミング		15:15~18:45 ジュニア スイミング			15:15~18:45 ジュニア スイミング					
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		15:15~16:15 2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます		15:15~16:15 2コース (フリーコース) 3コース (25m遊泳) ご利用できます		15:15~16:15 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		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			
17:00			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		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							
18:00																				
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 大山 光治		エアロピクス 中級 19:10~19:55 田中 京子	初級背泳ぎ 19:10~19:40 萩原 仁美	adidas adidas boxing 19:10~19:55 大野 剛史		アクアピクス 19:05~19:35 小谷 翔太	フリースタイルダンス 19:05~19:50 坂田 晶		登録レッスン (5名) 19:05~19:50 中野 忍								
20:00	ボールエクササイズ 20:05~20:35 岩内 茜		週替わりプログラム 20:00~20:30		ヨガ 20:05~20:50 田中 京子	アクアピクス 20:10~20:55 和田 知佐子	マッスルビート 20:05~20:35 山家 秀太		初級平泳ぎ 19:45~20:15 萩原 仁美	エアロ中級 20:05~20:50 丸岡 由紀子	ボールエクササイズ 20:15~20:30 高橋 幸夫	アクアピクス 20:10~20:55 伊藤 良一								
21:00	フィールドアタック 20:45~21:30 兵頭 圭太				ストリートダンス 21:00~21:30 渋谷 孝宏	初級バタフライ 21:00~21:30 萩原 仁美	ZUMBA 20:45~21:30 中村 康平		タイムアップスイム 21:15~21:30	マッスルビート 21:00~21:30 丸岡 由紀子		初級クロール 21:10~21:30 貴山 裕矢								

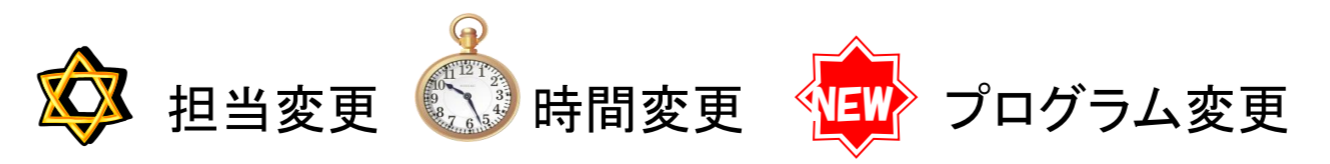
■営業時間■
 月~金 10:00~22:00
 土 10:00~21:00
 日・祝 10:00~18:00
休館日 火曜日

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	~5名	6~22名	23名~
マスターズサークル 19:30~20:00	泳法レッスン ~12名	13名~	
マスターズ・フィン 選替わりプログラム バタフライ・平泳ぎ 四泳法	~10名	11名~	
卓球サークル練習	金曜日 10:30~11:30、12:00~13:00 詳しくはフロントまで		

- 参加人数によっては次回スケジュール編成時に担当変更・プログラム変更・クローズなどをさせていただきます。あらかじめご了承下さい。
- 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~、昼のプログラム12:15~にアスレにて配布致します。
- 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。

12月→11月20日~11月25日 1月→12月22日~12月29日 2月→1月24日~1月31日 3月→2月22日~2月28日 4月→3月23日~3月31日



担当変更 時間変更 **NEW** プログラム変更