

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	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	プール
10	にこにこエアロ 10:30～11:10 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	はじめてエアロ 10:30～11:00 スタッフ ＜予約制＞	スイムチャレンジ 10:30～11:00 スタッフ	ZUMBA 40 10:20～11:00 多恵 ＜予約制＞		リラックスヨガ 10:20～11:20 衣笠 ＜予約制＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	天空大河 10:20～11:05 荒木 ＜予約制＞	ジュニアスイミング 10:00～11:00	機能改善ストレッチ 10:30～11:10 スタッフ ＜予約制＞	
11	アンシー'sストレッチヨガ 11:30～12:30 島田 ＜抽選＞	はじめて背泳ぎ 11:10～11:40 スタッフ	やさしいストレッチ 11:20～11:50 スタッフ ＜予約制＞	らくらくアクア 11:10～11:50 土井(明)	にこにこエアロ 11:20～12:00 多恵 ＜予約制＞		グループファイト 45 12:00～12:45 山田 ＜予約制＞	はじめてクロール 11:10～11:40 スタッフ	アンシー'sストレッチヨガ 11:30～12:30 北川 ＜予約制＞		はじめてステップ 11:30～12:00 スタッフ ＜予約制＞	ファミリープール 11:00～13:00
12	HIITトレーニング 12:50～13:20 スタッフ ＜予約制＞		たのしもうステップ 12:15～12:55 土井(明) ＜予約制＞		やさしいピラティス 12:15～13:00 一楽 ＜予約制＞				健美操 12:50～13:35 黒澤 ＜予約制＞		にこにこエアロ 13:00～13:40 掛 ＜予約制＞	
13	健美操 13:45～14:30 黒澤 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	にこにこエアロ 13:20～14:00 土井(明) ＜抽選＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はつらつエアロ 13:15～14:00 一楽 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてステップ 13:40～14:10 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ	はじめてエアロ 13:50～14:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ	ZUMBA 45 14:00～14:45 掛 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ
14	はじめてエアロ 14:45～15:15 スタッフ ＜予約制＞	はじめてプール 14:30～15:00 スタッフ	マッスルシェイプ 30 14:20～14:50 スタッフ ＜予約制＞	はじめてクロール 14:30～15:00 スタッフ	グループファイト45 14:15～15:00 山田 ＜予約制＞	はじめて背泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡 ＜予約制＞	はじめて平泳ぎ 14:30～15:00 スタッフ	ボール&ストレッチ 14:40～15:10 スタッフ ＜抽選15名＞	はじめてバタフライ 14:10～14:40 スタッフ		グループファイト 30 15:00～15:30 山田 ＜予約制＞
15			ボールエクササイズ 15:10～15:40 スタッフ ＜抽選20名＞									
16		ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます				ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます		ジュニアスイミング 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます	ジュニアスイミング 15:30～18:30 ※15:20～15:30 準備させていただきます			
17				ジュニアスイミング 16:30～18:30 ※16:20～16:30 準備させていただきます								
18			はつらつエアロ 18:45～19:30 片野 ＜予約制＞		ZUMBA 45 19:00～19:45 西部 ＜予約制＞		はじめてステップ 19:00～19:30 スタッフ ＜予約制＞					
19	ZUMBA 40 19:50～20:30 掛 ＜予約制＞	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	マッスルシェイプ 30 19:50～20:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 20:00～20:30 スタッフ	はじめてエアロ 20:00～20:30 スタッフ ＜予約制＞		グループファイト 45 19:45～20:30 山田 ＜予約制＞	はじめてアクア 20:00～20:30 スタッフ	のんびり四泳法 19:00～19:30 スタッフ	はじめてアクア 19:45～20:15 スタッフ		
20												

【グループエクササイズでの注意事項】

- ・目的や体力に合わせてご自由にご参加ください
- ・都合によりスケジュール・担当者が変更（代行）になる場合がございます。
- （変更時は館内ボードにてお知らせ致します）
- ・予約制のレッスンは15分前より整理券を配布させていただきますので、スタッフにお声かけください。また、30名を超える場合は抽選となりますので、ご了承ください。
- ・レッスンにより道具を使用する場合がございます。
- ・数に制限がある場合がございますのでご了承ください。
- ・レッスン開始後の参加は各レッスンの規定時間を必ずお守りください。
- ・レッスンの途中参加は認められておりませんのでご注意ください。

【スタジオでの注意事項】

- ・予約制のレッスンにしましては、予約チケットをお取りください。
- ・抽選のレッスンにしましては、カウンターにお名前を記入してください。
- ・ドリンクやタオル等場所取りはご遠慮ください。
- ・レッスン中の退場はやむを得ない場合となります。
- ・レッスン中でもマスクのご着用にご協力ください。

【プールでの注意事項】

- ・スイムキャップは必ずご着用ください。
- ・入水前は必ずシャワーを浴び、お化粧や整髪料を落としてご利用ください。
- ・アクセサリー類は外してからご利用ください。