

	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＞	はじめてアクア 10:30～11:00 スタッフ	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		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＞	はじめて四泳法 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＞	ベビースイミング 11:15～12:00		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 11:00～12:00 北川 ＜予約制＞	ベビースイミング 11:15～12:00	たのしもうステップ 11:30～12:10 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＞		グループフィット 45 12:00～12:45 山田 ＜予約制＞		全身シェイプ 12:15～12:35 スタッフ ＜予約制＞			
13	健美操 13:45～14:30 岸本 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ ＜抽選＞	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 ＜抽選＞	はつらつエアロ 13:15～14:00 一楽 ＜抽選＞	はじめてアクア 13:45～14:15 スタッフ ＜抽選＞	はじめてエアロ 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	健美操 12:50～13:35 宮前 ＜予約制＞	はじめてアクア 13:30～14:00 スタッフ		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＞	はじめて平泳ぎ 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＞	はじめてバタフライ 14:30～15:00 スタッフ	グループフィット45 14:15～15:00 山田 ＜予約制＞	はじめてプール 14:30～15:00 スタッフ	ハタヨガ 14:30～15:10 片岡 ＜予約制＞	はじめてクロール 14:30～15:00 スタッフ	はじめてステップ 13:50～14:20 スタッフ ＜予約制＞	はじめて背泳ぎ 14:10～14:40 スタッフ	HIITトレーニング 14:15～14:45 スタッフ ＜予約制＞	
15			ボール&ストレッチ 15:05～15:35 スタッフ ＜抽選18名＞						ボール&ストレッチ 14:40～15:10 スタッフ ＜抽選18名＞		グループフィット 30 15:00～15:30 山田	
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 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												
19	にこにこエアロ 19:00～19:40 スタッフ ＜予約制＞	はじめて四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はつらつエアロ 18:45～19:30 片野 ＜有料＞		サルセッション 19:00～20:00 西部 ＜有料＞	のんびり四泳法 19:30～20:00 スタッフ	はじめてステップ 19:00～19:30 スタッフ ＜予約制＞					はじめてアクア 19:30～20:00 スタッフ
20		はじめてアクア 20:15～20:45 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 20:15～20:45 スタッフ ＜予約制＞	はじめてアクア 20:15～20:45 スタッフ	グループフィット 45 19:45～20:30 山田 ＜予約制＞					

【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いたします。）
- 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、35名を超える場合は抽選となりますので、ご了承ください。
- 道具を使用するレッスンは、道具の数によって定員が変動します、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関しては、予約チケットをお取りください。
- 抽選のレッスンに関しては、カウンターの名簿に名前のご記入をお願いします。
- ドリンクやタオル等で場所をとるのをご遠慮ください。
- レッスン中の退場はやむを得ない場合となり
- レッスンによっては、マスクの着用をお願いするレッスンがございますので、ご了承ください。

【プールでの注意事項】

- スイムキャップは必ず着用ください。
- 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。