

9:00	月			火 休館日	水			木			金			土			日		9:00		
	スタジオ	プール(大)	プール(子)		スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(子)												
9:30																					
10:00	ピラティス 9:30~10:15 西原 秀雄 [330円/回]																				
10:30																					
11:00	引き締めエアロ 10:30~11:15 西原 秀雄 [330円/回]																				
11:30																					
12:00	UNIVERSAL YOGA EARTH45 11:30~12:15 オフィシャル トレーナー	アクアウォーキング 11:45~12:15 スタッフ [220円/回]																			
12:30		クロール/背泳ぎ初級 12:15~12:45 スタッフ [220円/回]																			
13:00	全身シェイプ 12:30~13:00																				
13:30		わくわくスイム 初級 13:00~14:00 スタッフ																			
14:00	はじめてヨガ 13:30~14:15 中山 裕美子 [330円/回]																				
14:30																					
15:00	カラダ調音 14:30~15:15 中山 裕美子 [330円/回]		キッズ スイミング H1 3歳~小学2年生 △級~7級 14:30~15:30																		
15:30																					
16:00			キッズ スイミング K1 3歳~小学2年生 △級~7級 15:30~16:30																		
16:30																					
17:00			ジュニア スイミング A1 3歳~中学生 △級~7級 16:30~17:30																		
17:30	ジュニア 空手 JK1 5歳(年中)~中学生 17:15~18:15 稲留 穂乃		ジュニア スイミング B1 3歳~中学生 14級~1級 17:30~18:30																		
18:00																					
18:30																					
19:00			ジュニア スイミング Cフリー 小学生・中学生 6級~1級 18:30~19:30 ※詳しくはフロントまで																		
19:30	かんたんエアロ 19:15~20:00 中山 裕美子 [330円/回]																				
20:00																					
20:30	ヨガ 20:15~21:00 中山 裕美子 [330円/回]																				
21:00																					
21:30	スタジオ	プール(大)	プール(子)	休館日	スタジオ	プール(大)	プール(子)	スタジオ	プール(子)			21:30									

休館日

**スタジオプログラム**  
施設利用料のみでご参加いただけます。

**抽選券配布**  
参加希望者が定員以上の場合抽選となります。抽選権の受取は3階にて承ります。

**1レッスン330円(税込)**  
ご参加には1回券・回数券・フリーパスのいずれかが必要となります。

**プールプログラム 1レッスン 220~330円(税込)**  
ご参加には1回券・回数券・フリーパスのいずれかが必要となります。

※30分レッスンを連続受講される場合は、60分レッスンプログラム受講と同等の扱いとなり、330円チケットで2レッスンご参加いただけます。

**● ご案内 ●**  
【スタジオレッスン抽選券配布】  
レッスン開始30分前より3階にて配布し10分前に締め切ります。  
抽選の場合は締切後に結果を発表いたします。