

2012.4 ▶ 2012.9 TIME SCHEDULE

DAY TIME	月		火		水		木	金		土		日		DAY TIME
	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	
09:00														09:00
		ウォーキング (無料) 09:15~09:45		はじめてプール (無料) 09:15~09:45					ウォーキング (無料) 09:15~09:45				ウォーキング (無料) 09:15~09:45	
	アロマトレッチ(無料) 09:30~09:50		モーニングストレッチ(無料) 09:30~09:50		アロマトレッチ(無料) 09:30~09:50	はじめようアクア (無料) 09:30~10:00		アロマトレッチ(無料) 09:30~09:50		モーニングストレッチ(無料) 09:30~09:50		モーニングストレッチ(無料) 09:30~09:50		
10:00											幼児 3歳~未就学児 (4,200円/月) 09:30~10:30		はじめてプール (無料) 10:00~10:30	10:00
	楽ヨガ~RAKU YOGA~ (無料) 10:15~10:45	ベビーコース (4,200円/月) 10:00~11:00	チェアヨガ (3,150円/月) 10:00~11:00 [安田 由香理]	クロール (200円) 10:00~10:30				フラダンス (3,150円/月) 10:15~11:15 [宮 順子]	ベビーコース (4,200円/月) 10:00~11:00	太極拳 (3,150円/月) 10:15~11:15 [藤岡 久美子]		かんたんストリートダンス 45 (200円) 10:30~11:15 [浦中 菜摘]	クロール (200円) 10:45~11:15	11:00
											初心 5歳~ (4,200円/月) 10:30~11:30			
	スタッフローテーション (無料) 11:15~11:45	すくすく 2歳~4歳 (4,200円/月) 11:00~12:00	ほやほや・よちよち・ ベビー&ママ (各6,300円/1クール) 11:20~12:20 [安田 由香理]	マタニティーコース (4,200円/月) 11:00~12:00	かんたんステップ (200円) 11:15~12:00 [小林 基]	すくすく 2歳~4歳 (4,200円/月) 11:00~12:00		元気アップ (無料) 11:30~12:00	すくすく 2歳~4歳 (4,200円/月) 11:00~12:00		楽ヨガ~RAKU YOGA~ (無料) 11:30~12:00	学童・小学生以上 (4,200円/月) 11:30~12:30	健康ピラティス (3,150円/月) 11:30~12:30 [福原 久子]	12:00
12:00														
		はじめてプール (無料) 12:15~12:45		ウォーキング (無料) 12:15~12:45										
13:00														
		大人教室 (4,200円/月) 13:00~14:00	元気アップ (無料) 13:00~13:30	大人教室 (4,200円/月) 13:00~14:00	爽快棒(無料) 13:00~13:25	大人教室 (4,200円/月) 13:00~14:00			大人教室 (4,200円/月) 13:00~14:00			ベビーコース (4,200円/月) 12:30~13:30	平泳ぎ (200円) 13:00~13:30	13:00
14:00	太極拳 (3,150円/月) 13:30~14:30 [伊東 まさ子]		かんたんソウルダンス (200円) 14:00~14:45 [まゆねー]	バタフライ (200円) 14:15~14:45		歩いてシェイプアップ (200円) 14:00~15:00 [木ノ下 圭子]	すくすく 2歳~4歳 (4,200円/月) 14:00~15:00				たのしくエアロ 60 (200円) 13:30~14:30 [小林 基]	かんたんサーキット (無料) 13:30~14:00	バタフライ (200円) 13:45~14:15	14:00
												大人教室 (4,200円/月) 14:00~15:00	爽快棒(無料) 14:20~14:45	
15:00														
	ジャズでウェストシェイプ (200円) 15:00~16:00 [辻本 金紀]	幼児 3歳~未就学児 (4,200円/月) 15:00~16:00	かんたんコアメイク (200円) 15:00~15:45 [宮村 孝一]	マスターズ (200円) 15:00~15:30			幼児 3歳~未就学児 (4,200円/月) 15:00~16:00		スカット!エアロ (200円) 15:00~15:45 [黒岩 範子]	幼児 3歳~未就学児 (4,200円/月) 15:00~16:00	健康ヨガストレッチ (200円) 14:45~15:45 [小林 基]	平泳ぎ (200円) 15:15~15:45	ZUMBA (200円) 15:15~16:00 [和田 ひとみ]	15:00
16:00														
		初心 5歳~ (4,200円/月) 16:00~17:00			ヨガ (3,150円/月) 15:30~16:30 [たかこ]		初心 5歳~ (4,200円/月) 16:00~17:00					バタフライ (200円) 16:00~16:30	マスターズ (200円) 16:00~16:30	16:00
	キッズ空手 (4,200円/月) 16:30~17:30 [奥田 幸子]		キッズチアダンス I (5,250円/月) 16:30~17:20 [大森 裕子]			キッズフラダンス (4,200円/月) 16:45~17:45 [たかこ]	学童・小学生以上 (4,200円/月) 17:00~18:00		キッズダンス (4,200円/月) 16:45~17:45 [伊澤 百合子]	学童・小学生以上 (4,200円/月) 17:00~18:00	骨盤リセット (200円) 16:30~17:15 [亀井 智代]			
17:00														
		学童・小学生以上 (4,200円/月) 17:00~18:00	キッズチアダンス II (5,250円/月) 17:30~18:30 [大森 裕子]				学童・小学生以上 (4,200円/月) 17:00~18:00							
18:00														
		ジュニア (4,200円/月) 18:00~19:00			キッズシアターダンス (5,250円/月) 18:00~18:50 [平嶋 美希]		ジュニア (4,200円/月) 18:00~19:00					マスターズ (200円) 18:00~18:30		
19:00														
	リフレッシュヨガ (200円) 19:00~19:45 [木村 嘉子]		かんたんステップ (200円) 19:15~20:00 [和田 ひとみ]			健康ピラティス (3,150円/月) 19:15~20:15 [福原 久子]			たのしくソウルダンス (200円) 19:15~20:00 [まゆねー]	はじめてプール (無料) 19:15~19:45				
20:00														
	サウンド オブ マッスル 45 (無料) 20:00~20:45	マスターズ (200円) 20:00~20:30	シェイプヨガ (200円) 20:15~21:00 [和田 ひとみ]	大人教室 (4,200円/月) 20:00~21:00		スタッフローテーション(無料) 20:30~20:50	マスターズ (200円) 20:00~20:30		爽快棒(無料) 20:15~20:40	大人教室 (4,200円/月) 20:00~21:00				
21:00														
21:30														21:30

休館日

プール注意事項

- ◎ スイミングキャップは必ず着用ください。プールに入らない方、乳幼児も水着を着用ください。
- ◎ 浮き輪などの遊具は禁止です。アームヘルパーは補助具として使用できます。
- ◎ ヘルパー・ビート板をジャグジーに持ち込まないでください。
- ◎ コースについて ※コースは全て右側通行です。
- ・歩くコース:立ち止まらず、固まらずにお進みください。
- ・遊泳コース:25mを休みながら泳ぎます。
- ・完泳コース:25mを休まず泳ぎます。
- ・遊泳コース(水深90cm):遊泳、歩行どちらも可能です。
- ◎ スクール・レッスン実施中はコース制限がございます。
- ◎ 小学4年生以下のお子様は同伴の保護者様もお子様から目を離さず、同じコースにお入りください。同様に介助の方も常に離れないようお願いいたします。
- ◎ 運動施設ですので、譲り合ってください。
- ◎ 飲み物はプールサイドへ持って入れますが、ベンチに座ってお飲みください。
- ◎ 館内は全ての場所が、個人情報保護法の観点から撮影禁止です。
- ◎ トラブルが起りまして一切開閉致しません。