

時間	月					水					木					金					土					日																								
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																				
9:30	スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ					スタジオ																								
10:00																					9:45~11:00 幼児・児童																													
10:30~11:15	すいすいコース					10:30~11:15 はじめて4泳法					10:30~11:15 すいすいコース					10:30~11:10 流水					11:15~12:00 はじめて4泳法					11:15~12:00 親子クラス					10:30~11:15 アクアサーキット																			
11:00																																																		
11:15~12:00	はじめて4泳法					11:30~12:00 アクアピクス					11:45~12:15 アクアピクス					11:15~12:00 マスターズ					11:15~12:00 マスターズ					11:15~11:45 アクアボール					11:30~12:15 らくらくコース																			
12:00																																																		
12:00~13:00	12:00~13:00 フラダンス 山本小百合																																																	
13:00																																																		
13:00~14:00						13:00~14:00 お腹すっきり 体操																																												
14:00																																																		
14:00~14:45	腰痛										14:00~14:45 腰痛																																							
15:00																																																		
15:45~17:00	幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					15:45~17:00 幼児・児童					13:00~14:15 幼児・児童					14:15~15:30 幼児・児童					15:30~16:45 児童														
17:00																																																		
17:00~18:15	児童					17:00~18:15 児童					17:00~18:15 児童					17:00~18:15 児童					17:00~18:15 児童					16:45~18:00 Jrすいすい 育成					16:45~18:00 育成					16:45~18:00 育成														
18:00																																																		
18:15~19:30	育成					18:15~19:30 育成					18:15~20:00 強化・選手					18:15~19:30 育成					18:15~19:30 育成					18:00~20:00 選手					18:00~20:00 選手					18:00~20:00 選手														
19:00																																																		
19:00	18:15~20:00 強化・選手					18:15~20:00 強化・選手					19:15~20:00 パーソニック エアロ 九鬼光代					18:15~20:00 強化・選手					18:15~20:00 強化・選手					19:00~20:00 太極拳 山本哲嗣					19:00~20:00 太極拳 山本哲嗣																			
20:00																																																		
20:00~20:45	はじめて4泳法					20:00~20:40 流水					20:00~20:30 アクアボール					20:00~20:45 はじめて4泳法					20:00~20:45 はじめて4泳法					20:15~21:00 ボディ コンバット					20:15~21:00 すいすいコース					20:10~20:40 ボディ コンバット														
21:00																																																		
21:00~21:30	アクアピクス					20:45~21:30 はじめて4泳法					20:45~21:30 すいすいコース					21:00~21:30 アクアピクス					21:00~21:30 アクアピクス					20:50~21:50 リフレッシュ ヨガ 中川由香里					20:50~21:50 リフレッシュ ヨガ 中川由香里																			
22:00																																																		

### 定員制について

- フラダンス：月 定員15名  
10:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ストレッチボール：水(朝) 定員12名  
10:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- JAZZ ダンス：金 定員10名  
10:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ストレッチボール：金(夜) 定員12名  
19:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ユーバウンド：金 定員10名  
19:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ボディパイプ：金(夜) 定員10名  
19:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。
- ボディコンバット：土 定員10名  
19:00から1Fフロントにて整理券を配布致します。

整理券がない場合、受講することはできません。  
TEL 予約は、整理券配布 15分後からとさせていただきます。

ジュニアスイミング休校日に限りフリーコースとしてご利用いただけます。詳しくは年間スケジュールをご覧ください。

### 13:00~17:00 一般開放

一般開放のスケジュールは、ご確認ください。ご確認は、イベント及びキャンペーン・施設点検等を行います。プールのみならず、一般開放は、プールのみの利用となります。

- ### レッスンの注意事項
- ◎左記部分は、ジュニアスイミング休校日に限りご利用頂けます。
  - ◎ジュニアスイミング休校日のフリーコースご利用時間は、詳しくは、年間スケジュールをご覧ください。
  - ◎ジュニア休校日のフリーは会員区別に関係なくご利用できます。