

# プール&スタジオタイムスケジュール

2024年4月～

	月曜日					スタジオ	火曜日	水曜日					スタジオ	木曜日					スタジオ	金曜日					スタジオ	土曜日					スタジオ	日曜日					スタジオ																			
	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																																						9:30																		
10:00																																												10:00												
	10:30-11:15 すいすいコース							10:30-11:00 アクアボール						10:30-11:15 すいすいコース						10:30-11:15 ストレッチ &ゆったり 太極拳 山本哲嗣						10:30-11:10 流水						10:30-11:15 ボールピラティス 九鬼光代						10:30-11:00 アクアボール												10:30-11:00						
11:00	11:15-12:00 はじめて 4泳法							11:15-12:00 はじめて4泳法						11:05-12:05 リフレッシュヨガ 中川由香里						11:20-12:05 ゆったり						11:30-12:15 ZUMBA 九鬼光代						11:15-12:00 親子クラス						11:30-12:15 腰痛						11:15-12:00 らくらくコース						11:00						
12:00																																																		12:00						
																																																		12:00						
13:00																																																								13:00
																																																								13:00
14:00	14:00-14:45 腰痛																																																							14:00
15:00																																																								15:00
16:00	幼児・児童 16:00-17:10							幼児・児童 16:00-17:10						幼児・児童 16:00-17:10						幼児・児童 16:00-17:10						幼児・児童 16:00-17:10						幼児・児童 16:00-17:10						幼児・児童 16:00-17:10						幼児・児童 16:00-17:10						16:00						
17:00	児童 17:05-18:15							Jrすいすい・児童 17:05-18:15						児童 17:05-18:15						児童 17:05-18:15						児童 17:05-18:15						児童 17:05-18:15						児童 17:05-18:15						児童 17:05-18:15						17:00						
18:00	育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00							育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00						選手・強化 18:15-20:00						育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00						育成 18:15-19:30 選手・強化 18:15-20:00						強化 16:45-18:30						選手 18:00-20:00						強化 16:45-18:30						18:00						
19:00																																																								19:00
20:00																																																								20:00

休館日は毎週火曜日です

変更

変更

変更

**予約・定員制について**  
スタジオレッスンは  
先着13名とさせていただきます。  
10:00より予約を受け付けます。

13:00～16:00 一般開放※夏季のみ  
一般開放のスケジュールは、  
年間スケジュールにて  
ご確認ください。  
(一般開放は、イベント施設点検等  
で休ませて頂く場合がございます。)  
一般開放は、プールのみ  
ご利用となります。  
マシンは会員様のみ13:00までです。

休校日  
ご利用時間につきましては  
年間スケジュールをご覧下さい。  
会員区別に関係なくご利用できます