

施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2024.7月～9月

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日					
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール			
9:00																								
10:00																								
11:00	10:30 音楽劇 20分 AYANO		10:10 トレーニング (ハビーズ) 60分 B 小籠	10:30 かんたんエアロ 45分 MIHO		10:00 親子 水泳教室 60分				10:30 体験コンディショニング 30分 FUMIYA		10:10 トレーニング (ハビーズ) 60分 B 栗舞				10:30 大のびダンス 30分		10:00 親子 水泳教室 60分				9:00 ～ 10:10 キッズ HIP HOP ダンス		
12:00	11:15 ★水泳ササイズ 80分		11:15 健康水泳 50分 一瀬	11:30 ハルト 30分 MIHO		11:00 幼稚園 水泳教室 60分				11:15 ★アロマ 30分 栗舞		11:30 アロマ 30分 栗舞				11:00 First HIP HOP 45分 Runa		11:00 幼稚園 水泳教室 60分				11:00 ハルト 30分 MIHO		
13:00	12:00 ベシクヨガ 60分 栗舞		12:15 ★アロマ 30分 A 栗舞	12:30 HOTAアロマヨガ 60分 MIHO		12:15 アロマ 30分 A 栗舞				12:30 ★アロマ 30分 栗舞		12:15 アロマ 30分 A 栗舞				12:20 ベシク ヨガ 60分 栗舞		12:00 幼稚園 水泳教室 60分				11:40 ピラティス 60分 MIHO		
14:00	13:30 フラダンス 60分 池田		13:30 ★アロマ 30分 B 栗舞	13:30 HOTAアロマヨガ 60分 MIHO		13:30 ★アロマ 30分 B 栗舞				14:00 かんたんエアロ 60分 栗舞		13:15 アロマ 30分 B 栗舞				13:30 ★アロマ 30分 B 栗舞		13:30 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				12:45 トレーニング (ハビーズ) 60分 B 小籠		
15:00	15:00 ★Free style 60分		15:30 ★アロマ 30分 A 栗舞	14:00 初めて ピラティス 60分 栗舞		14:30 ★アロマ 30分 A 栗舞				14:00 バランス コーディネーション 60分 栗舞		14:00 ★アロマ 30分 A 栗舞				14:00 ★Free style 60分		13:15 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				12:15 ピラティス 60分 栗舞		
16:00	16:00 ★Free style 60分		16:30 ★アロマ 30分 B 栗舞	16:20 キッズ チャダンス 50分		16:30 ★アロマ 30分 B 栗舞				16:30 ★Free style 60分		16:30 ★アロマ 30分 B 栗舞				16:00 キッズ ヒップホップ ダンス 50分		16:15 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				11:30 ★アロマ 30分 A 栗舞		
17:00	17:30 キッズ 空手 60分		17:40 ★アロマ 30分 A 栗舞	17:20 キッズ チャダンス 60分		17:40 ★アロマ 30分 A 栗舞				17:30 ★Free style 60分		17:30 ★アロマ 30分 B 栗舞				17:00 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		17:20 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				11:00 ★アロマ 30分 B 栗舞		
18:00	18:00 キッズ 空手 60分		18:40 ★アロマ 30分 B 栗舞	18:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		18:40 ★アロマ 30分 B 栗舞				18:00 ★Free style 60分		18:40 ★アロマ 30分 B 栗舞				18:15 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		18:40 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				10:00 ★アロマ 30分 A 栗舞		
19:00	19:00 初めて ピラティス 60分 栗舞		19:30 ★アロマ 30分 A 栗舞	19:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		19:30 ★アロマ 30分 A 栗舞				19:00 ★Free style 60分		19:30 ★アロマ 30分 B 栗舞				18:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		19:00 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				9:00 ～ 11:20 までは大人 の会員様はご利用出来 ません。		
20:00	20:00 ★アロマ 30分 B 栗舞		20:00 ★アロマ 30分 B 栗舞	20:00 ZUMBAミドル 60分 栗		20:00 ★アロマ 30分 B 栗舞				20:00 ★アロマ 30分 B 栗舞		20:00 ★アロマ 30分 B 栗舞				19:30 ★アロマ 30分 A 栗舞		20:00 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				9:00 ～ 12:20 児童水泳教室		
21:00	20:50 ★アロマ 30分 A 栗舞		20:45 ★アロマ 30分 A 栗舞	20:45 ZUMBAミドル 30分 TSUNO		20:45 ★アロマ 30分 A 栗舞				20:45 ★アロマ 30分 A 栗舞		20:45 ★アロマ 30分 A 栗舞				20:00 ★アロマ 30分 B 栗舞		20:45 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				11:30 ★アロマ 30分 A 栗舞		
22:00				21:00 ★アロマ 30分 B 栗舞		21:00 ★アロマ 30分 B 栗舞				21:00 ★アロマ 30分 B 栗舞		21:00 ★アロマ 30分 B 栗舞				20:40 ★アロマ 30分 A 栗舞		21:00 マスターズ 水泳 60分 B 栗舞				12:45 トレーニング (ハビーズ) 60分 B 小籠		
23:00																								

★表記についての説明

★体験レッスン
◆自由スペース

INFORMATION
都合によりスケジュール内容に変更が出る場合がございます。予めご了承下さい。
プールコースは、一部の子供対象水泳教室の時間以外は、無料フリーコースをご利用しています。
レッスン開始時間を過ぎても遅くとも参加入会は原則としてできません。
毎月1回目は、有料水泳スクール(PL含む)・ファーストスイム・アクアフィットネスはございません。
ファーストスイムは、前々日(平日はPM10:00、土曜日はPM9:00、日曜・祝日はPM6:00)までにご予約が必要となります。
一部定員が決まっているレッスンについてはPALカウンターにて30分前から小札を配布します。
※スタジオレッスンは5分、成人スクールは10分以上開始時間を過ぎた場合参加出来ません。