

# 施設全体スケジュール LESSON SCHEDULE

2025.1月～3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 自習中心 20分 AYANO		10:10 泳力向上 60分 小堀	10:30 かんたんエアロ 45分 MIHO		10:00 親子 水泳教室 60分	10:30 ボクシング ZUMBA 80分 林		10:10 泳力向上 60分 東野	10:20 フラダンス 振替舞 80分 池田		10:00 幼稚園 水泳教室 60分	10:30 ベージュ ZUMBA 45分 林		10:10 4歳法 45分 青柳	10:00 スイミング ZUMBA 80分 林		10:00 スイミング ZUMBA 80分 林						
12:00	11:15 メソニック 30分 藤原		11:15 健康水泳 50分 一瀬	11:30 ハルビ 90分 MIHO		11:00 幼稚園 水泳教室 60分	12:30 ベージュ ZUMBA 45分 林		11:30 アーク アーク 90分 青柳	12:00 メソニック 20分 AYANO		11:00 ベージュ ZUMBA 80分 林	12:30 ベージュ ZUMBA 45分 林		11:15 健康水泳 50分 渡邊	11:30 U-HIT 30分 林		11:00 First HIP HOP 45分 Runa						
13:00	12:00 ベージュ ヨガ 60分 藤原		12:15 アーク アーク 45分 青柳	12:30 HOTアロマ ヨガ 60分 MIHO		11:00 幼稚園 水泳教室 60分	13:30 ベージュ ZUMBA 80分 林		12:15 4歳法 45分 青柳	12:45 かんたんエアロ 90分		12:00 幼稚園 水泳教室 60分	13:30 U-HIT 30分 林	12:30 ベージュ ZUMBA 45分 林		12:00 スイミング ZUMBA 80分 林		12:20 ベージュ ヨガ 60分 朝倉						
14:00	13:30 フラダンス 80分 池田	13:30 ハルビ 45分 MOMOKA 女性限定	13:15 ZUMBA 45分 林	14:00 初めて ピラティス 60分 礒石		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	14:00 フィン		13:15 アーク アーク 90分 青柳	14:00 かんたんエアロ 90分		13:00 スイミング ZUMBA 80分 林	14:00 U-HIT 30分 林	13:30 ベージュ ZUMBA 45分 林		13:00 スイミング ZUMBA 80分 林		13:30 ベージュ ヨガ 60分 朝倉						
15:00	15:00 Free style 60分		15:30 キッズ チアダンス 60分	15:00 Free style 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	15:30 フィン		14:00 パラソ コチネーション 60分 清水	14:00 かんたんエアロ 90分		13:30 スイミング ZUMBA 80分 林	14:00 U-HIT 30分 林	13:30 ベージュ ZUMBA 45分 林		13:00 スイミング ZUMBA 80分 林		14:00 Free style 60分						
16:00	16:15~18:45 までは大人の 会員様はご利用 出来ません。		16:30 キッズ チアダンス 60分	16:20 キッズ チアダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		15:30 泳力向上 60分 藤原	15:00 かんたんエアロ 90分		14:00 U-HIT 30分 林	14:30 U-HIT 30分 林	14:00 ベージュ ZUMBA 45分 林		14:30 スイミング ZUMBA 80分 林		14:00 Free style 60分						
17:00	17:30 キッズ 選手 60分		17:40~18:45 児童水泳教室	17:20 キッズ チアダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	16:00 かんたんエアロ 90分		14:30 U-HIT 30分 林	15:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		15:30 スイミング ZUMBA 80分 林		15:00 Free style 60分						
18:00	18:00 キッズ 選手 60分		17:40~19:40 選手育成 クラス	18:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	17:30 かんたんエアロ 90分		15:30 U-HIT 30分 林	16:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		16:30 スイミング ZUMBA 80分 林		16:00 Free style 60分						
19:00	19:00 初めて ピラティス 60分 礒石		17:40~19:40 選手育成 クラス	18:30 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	17:30 かんたんエアロ 90分		15:30 U-HIT 30分 林	16:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		16:30 スイミング ZUMBA 80分 林		16:00 Free style 60分						
20:00	20:20 HOTサーキット 30分 MIHO		20:00 キッズ 選手 60分 中山	19:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	17:30 かんたんエアロ 90分		15:30 U-HIT 30分 林	16:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		16:30 スイミング ZUMBA 80分 林		16:00 Free style 60分						
21:00	21:00 キッズ 選手 30分 NAOKI		20:00 キッズ 選手 60分 中山	19:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	17:30 かんたんエアロ 90分		15:30 U-HIT 30分 林	16:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		16:30 スイミング ZUMBA 80分 林		16:00 Free style 60分						
22:00	21:00 キッズ 選手 30分 NAOKI		20:00 キッズ 選手 60分 中山	19:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	17:30 かんたんエアロ 90分		15:30 U-HIT 30分 林	16:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		16:30 スイミング ZUMBA 80分 林		16:00 Free style 60分						
23:00	21:00 キッズ 選手 30分 NAOKI		20:00 キッズ 選手 60分 中山	19:40 キッズ ヒップホップ ダンス 60分		12:15 幼稚園 水泳教室 60分	16:30 フィン		16:30 泳力向上 60分 藤原	17:30 かんたんエアロ 90分		15:30 U-HIT 30分 林	16:00 U-HIT 30分 林	15:20~18:45 児童水泳教室		16:30 スイミング ZUMBA 80分 林		16:00 Free style 60分						

★:設備レッスン  
◆: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開催以外は、常時フリーコースをご用意しています。  
レッスン開始時間を過ぎての途中参加入室は原則ご遠慮下さい。  
毎月5週目は、有料水泳スクール(PL含む)・アクアフィットネスはございません。  
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。