



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	
9:15													
9:30	簡単！プールで体づくり 9:30～9:50 飯島	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>		Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>				Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>		
10:00		定員 22名				13日 27日 6日 20日			28日	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	定員 22名		
10:30	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ボールde軸トレ 10:00～10:45 梅香	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利	ジャズミン 体操 高橋		産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	ゆるピラティス 10:15～11:15 飯島		
11:00			Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>			10:00～10:45		Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	【定員10名】			Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	
11:30			ヌードルDEウォーキング 11:30～12:10 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30～11:50				【参加費】 ¥1,500	らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50			
12:00													
12:30									Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>			Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	
13:00													
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠				Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>			初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠	【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200			【団体利用】 プール貸切 (プールのフリー利用はできません) 13:00～13:45	
14:00	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	いげいげ水中ウォーキング 13:40～14:00		Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>								Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>
14:30									アイテム体操 14:00～14:30				
15:00	デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15			デイサービス 水中運動 14:30～15:15		デイサービス 水中運動 14:30～15:15			
18:00	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>												
18:30									Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>				
19:00	アクアズンバ 18:30～19:00 太田(知)		Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>		プール貸切 バレーボール同好会 19:00～19:30				7日・14日 21日				
19:30		ズンバ 19:15～20:15 太田(知)		簡単エアロビ バランス トレーニング 19:15～20:15 甘利		Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>			団体貸し切り バレーボールチーム トレーニング 19:15～20:45				
20:00	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>												
20:30													
21:00													

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

らくらく水中ウォーキングと、
アクアヌードルで水中運動が
合体しました！

【参加費】
会員：¥500 非会員：¥1000

6日休講

20日のみ
14:00～15:00

水曜日から火曜日に
変更になりました！



短縮営業のお知らせ
2月11日(月)
9:00～17:00
短縮営業致します
ぜひ、ご利用下さい！

炭酸浴で
デトックス！
18:30～18:50
秋篠
2日休講

***スタジオの貸し出しも行っております。
ご希望の方は受付までお越しください。**

※★は運動強度をあらわします。