



	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>(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>(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>(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>(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>(プールをご自由にお使い下さい)</small>	
10:00	6日休講です	定員 22名		7日 21日 14日 28日		15日 29日 8日 22日		9日 23日		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 梅香*	デイサービス 水中運動 10:15～11:00	スティック エクササイズ 小林*	簡単エアロビ バランス トレーニング 甘利*	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		6日開講します	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>					【定員10名】 【参加費】 ¥1,500				
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*					らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50*		
12:00												
12:30												
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							初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠*				
14:00	6日休講です											
14:30	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>											
14:30	デイサービス 水中運動 14:30～15:15	Free Time <small>(スタジオをご自由にお使い下さい)</small>	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	アイテム体操 14:00～14:30*	デイサービス 水中運動 14:30～15:15	Free Time <small>(プールをご自由にお使い下さい)</small>		
15:00												
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												



【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

駐車場のご利用について
当敷地内での、事故・怪我等の責任は一切負いかねます。なお、車両移動のご依頼は基本的に受け付けません。以上のことにつきまして同意の上の受付となりますので宜しくお願い致します。

短縮営業のお知らせ
5月1日(水) 5月2日(木) 5月6日(月)
9:00～17:00まで営業致します
ぜひ、ご利用下さい！

休館のお知らせ
5月3日(金) 5月4日(土)
館内メンテナンスのため休館となります。

放酸浴で
デトックス！
17:30～17:45
秋篠

放酸浴で
デトックス！
17:50～18:05
秋篠

土曜日の営業時間は
【9:00～18:30】に
変更となりました。
お間違いのないように
お気を付けください。

※★は運動強度をあらわします。