



	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>(スタジオをご利用ください)</small>	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>		Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>
10:00		定員 22名		4日 18日 25日	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	5日 19日	12日 26日	27日	13日 27日	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>
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 *	効果的な水中運動を 学ぼう 10:20～11:00	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 *	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津
11:00			Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	10:00～10:45		10:00～10:45						【定員6名】 【参加費】 ¥2,000
11:30			Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>		のびのび水中ウォーキング 11:30～11:50 *				【定員10名】 【参加費】 ¥1,500	らくらく水中ウォーキング 11:30～11:50 *		
12:00			ヌードルDEウォーキング 11:30～12:10 依田									
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 **											Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>
14:00			いけいけ水中ウォーキング 13:40～14:00 ** *									【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
14:30	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>											
14:30	デイサービス 水中運動 14:30～15:15	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>	デイサービス 水中運動 14:30～15:15		Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>	Free Time <small>(スタジオをご利用ください)</small>			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>(スタジオをご利用ください)</small>	Free Time <small>(プールをご利用ください)</small>
15:00												
18:00	<div data-bbox="134 1053 582 1484" data-label="Text"> <p>駐車場のご利用について</p> <p>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。</p> </div>											
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												

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。



【定員：15名】
地域住民養成講座
座学と実技を行います
受付での予約が必要です
会員：無料

お父さん
ありがとう!



※★は運動強度をあらわします。

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。