



	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	Free Time	Free Time	Free Time	Free Time	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知) *	Free Time			Free Time	Free Time		
10:00		<b>定員 20名</b>		<b>定員 18名</b>						<b>定員 20名</b>	新キッズスイミング	
10:15	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨガ 10:15~11:15 益戸	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸 *	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ディスコワールド DISCO WORLD 10:20~11:05 太田(知) *		Free Time	デイサービス 水中運動 10:15~11:00	ゆるヨガ 10:15~11:15 益戸 *	9:30~10:30	
11:00			Free Time	ゆったり のびのびストレッチ 10:50~11:35 山岸 *				Free Time			新キッズスイミング	
11:30			らくらく水中ウォーキング 11:50~12:10 *		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50 *	<b>定員 18名</b>		運動は行わないカルチャー教室です。 どなたでもご自由に参加できます★		らくらく水中ウォーキング 11:30~11:50 *	10:45~11:45	
12:00						ゆったり のびのびフットケア 12:15~13:00 山岸 *				Free Time		
12:30			Free Time									
13:00										<b>3・17</b>		
13:30	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00~13:45 秋篠 *				ヒートアップ! アクアピクス 13:15~13:45 山岸 **	アイテム体操 13:15~13:45	初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00~13:40 秋篠 *			背骨調整 プログラム (有料) 13:00~14:00 飛世	【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	Free Time			Free Time							
14:30	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		姿勢改善 ピラティス (有料) 14:00~15:00 梅香		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		
15:00												
18:00	Free Time		Free Time									
18:30												
19:00	アクアズンバ 18:30~19:00 太田(知) **											
19:30		<b>6・20</b> コリオ スパイラル <b>27</b> ズンバ		<b>7・21</b> バリーダンス <b>28</b> 簡単エアロビ パラソフ トレーニング		プール貸切 バレーボール同好会 19:00~19:30			<b>定員 10名</b>			
20:00	Free Time	19:20~20:10 太田(知) **		19:00~19:45 前島 **								
20:30												
21:00												

予約制  
60分  
2000円

保護者の方も  
+500円で  
マシン等  
運動できます。

+1000円で  
入水指導が可  
能です。

【参加費】  
アクネス会員 ¥200  
一般 ¥1,000  
回数券 回数券+ ¥200

【参加費】  
アクネス会員 ¥200  
一般 ¥1,000

【参加費】  
会員：¥500 会員外：¥1000

みんなで楽しくビーチバレー!!  
どなたでもご自由に参加できます★

休館日のお知らせ  
11日 (山の日)  
13~16日 (お盆)

**定員 12名**

**定員 10名**

※★は運動強度をあらわします。