

	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 (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	アクアズンバ 9:30~10:00 太田(知)	Free Time (スタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (2Fスタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (2Fスタジオをご自由にお使い下さい)	Free Time (プールをご自由にお使い下さい)	Free Time (2Fスタジオをご自由にお使い下さい)	
10:00		定員 22名 ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島		定員 18名 バランス コーディネーション 10:00~10:45 山岸				13日・20日 産後ケア エクササイズ 10:00~11:00 梅香		定員 22名 ゆるピラティス 10:15~11:15 飯島	定員 5名 新キッズ スイミング 10:00~11:00 飯島	<p>予約制 60分 ¥2,000</p> <p>保護者の方も ¥500で マシン等 運動できます。</p> <p>+¥1,000で 入水可能です。</p>	
10:30	デイサービス 水中運動 10:15~11:00		デイサービス 水中運動 10:15~11:00		デイサービス 水中運動 10:15~11:00				デイサービス 水中運動 10:15~11:00				
11:00				定員 18名 ゆっつりのびのび ストレッチ 10:50~11:35 山岸									
11:30			NEW 4日・18日 アクアヌードルで 水中運動 11:30~12:00 依田		のびのび水中ウォーキング 11:30~11:50			【参加費】 ¥1,500					
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
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

時間変更
しました!

【参加費】
会員 ¥200
非会員 ¥1,000
回数券 回数券+¥200

【参加費】
会員：¥500 非会員：¥1000

3日代講
体をほぐす
簡単ストレッチ
19:15~19:45
小林

休館のお知らせ

12月24日(月)
祝日のため休館となります

12月30日(日)~1月3日(木)
年末年始のため休館となります

※★は運動強度をあらわします。