

	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	Free Time		Free Time			Free Time	Free Time	Free Time		
10:00		定員 22名				13日 27日 6日 20日		14日 28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 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			10:00～10:45		【定員10名】				
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					Free Time							
12:30								Free Time				
13:00					Free Time							
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			初心者向け 水中ウォーキング (有料) 13:00～13:40 秋篠				
14:00	Free Time		いげいげ水中ウォーキング 13:40～14:00		Free Time			【参加費】 会員 ¥200 非会員 ¥1,000 回数券 回数券+¥200				
14:30	デイサービス 水中運動 14:30～15:15	Free Time	デイサービス 水中運動 14:30～15:15		Free Time			13日休講				
15:00								21日休講				
16:00								アイテム体操 14:00～14:30				
17:00										スティック エクササイズ 14:00～14:45 小林		
18:00												
19:00												
19:30					プール貸切 バレーボール同好会 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：¥500 非会員：¥1000

【参加費】  
会員 ¥200  
非会員 ¥1,000  
回数券 回数券+¥200

【参加費】  
¥1,000

短縮営業のお知らせ  
3月21日(木)  
9:00～17:00  
短縮営業致します  
ぜひ、ご利用下さい！

酸湯浴で  
デトックス！  
18:30～18:50  
秋篠

\*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。