

2019年7月 教室スケジュール

2019年7月1日(月)～7月31日(水)

※日曜日は休館日です

毎日にプラス。ココロとカラダの健康づくり。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:15	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ	プール	2F スタジオ
9:30	簡単！ プールで体づくり 9:30～9:50	Free Time (スタジオを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	25日 産後ケア エクササイズ 10:00～11:00 梅香	Free Time (プールを自由に下さい)
10:00	定員 22名	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)
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	デイサービス 水中運動 10:00～10:45	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 (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	キッズ スイミング 10:30～11:30 神津
11:30	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	13日休講です
12:00	Free Time (プールを自由に下さい)	ヌードル DE ウォーキング 11:30～12:10 依田	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	【定員：6名】 参加費：2,000円
12:30	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (スタジオを自由に下さい)
13:00	はつらつ アクアフィットネス (有料) 13:00～13:45 秋篠	Free Time (スタジオを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	【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
13:30	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	6日 13日 20日
14:00	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (スタジオを自由に下さい)
14:30	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (プールを自由に下さい)	Free Time (スタジオを自由に下さい)
15:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
15:30	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
16:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
16:30	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
16:45	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
17:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
17:30	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
18:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
18:30	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
19:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
19:30	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
20:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
20:30	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)
21:00	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)	Free Time (スタジオを自由に にお使い下さい)

休館日のお知らせ

7月15日(祝)は
休館日となります。
お間違いのないよう
お気を付けください。

*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。

土曜日の営業時間は
【9:15～18:30】に
変更となりました。
お間違いのないよう
お気を付けください。

開講のご案内

キッズスイミング

土曜日 10:30～11:30
定員：6名(予約制)
参加費：2,000円

講師：神津翔太



13日休講です

イベントのお知らせ

産後ケアエクササイズ

25日(木)
10:00～11:00

講師：梅香育恵



スタンプラリー 始まりました！

2019年夏ウォーキングスタンプラリー 始まりました！

プールでのウォーキング20分、もしくは
有酸素運動20分で1ポイント溜まります！
15ポイントでInBody+改善トレーニング
30ポイントでInBody+ストレッチ指導
受けられます！
是非、皆様ご参加下さい！

